

# जन्म-दिवस तथा विवाह आदि शुभावसरों पर उपहार देने योग्य सुन्दर और उपयोगी पुस्तकें

बहन को सीख	मुकुटविहारी वर्मा	२ ००
बालक का भाव-विकास (सचित्र)	कनल-कनल	५ ५०
पारिवारिक समस्याएँ (सचित्र पुरस्कृत)	सावित्रीदेवी वर्मा	७ ५०
नारी का रूप-शृंगार (सचित्र)	सावित्रीदेवी वर्मा	६ ००
भारतीय भोजन-विज्ञान (सचित्र)	सावित्रीदेवी वर्मा	७ ००
आदर्श माता-पिता (सचित्र)	सावित्रीदेवी वर्मा	१.२५
कैसे पकायें, कैसे खायें (सचित्र)	सावित्रीदेवी वर्मा	१.२५
बीमार की सेवा (सचित्र)	सावित्रीदेवी वर्मा	१ २५
आपका मुन्ना (सचित्र पुरस्कृत)	सावित्रीदेवी वर्मा	१३ ५०
सचित्र गृह-विनोद (पुरस्कृत)	अरुण, एम ए	८ ००
सचित्र व्यंग-विनोद	अरुण, एम. ए.	७ ००
गप्पो का खजाना (सचित्र)	अरुण, एम ए	१.००
हास-परिहास	अरुण, एम ए	३ ००
महापुरुषों के संस्मरण (सचित्र)	अरुण, एम ए	३ ५०
साहित्य में सत्य तथा तथ्य (सचित्र)	अरुण, एम ए.	३ ००
अजी सुनो (सचित्र हास्य कविताएँ)	गोपालप्रसाद व्यास	५ ००
कुछ सच, कुछ भूठ (सचित्र हास्य स्कैंच)	गोपालप्रसाद व्यास	४ ००
मैंने कहा (सचित्र हास्य स्कैंच)	गोपालप्रसाद व्यास	५ ००
पृथ्वी-परिक्रमा (सचित्र)	सेठ गोविन्ददास	१२ ००
मनोरम कश्मीर (सचित्र)	मोहनकृष्ण दर	५.००
युगपुरुष राम (सचित्र पुरस्कृत)	अक्षयकुमार जैन	५.००
महान् भारतीय (सचित्र)	ब्रह्मवती नारग	२.५०
दाम्पत्य-मनोविज्ञान (सचित्र)	सावित्रीदेवी वर्मा	प्रेस मे
चस्त्र-विज्ञान (सचित्र)	आशाराणी वोहरा	प्रेस में
दस्तकारी सीखो (सचित्र)	लाडली मोहन	प्रेस में
चाटिका बनाना सीखो (सचित्र)	आनन्दप्रकाश जैन	प्रेस में
साग-सब्जी उगाओ (सचित्र)	लाडली मोहन	प्रेस में
भोजन बनाना सीखो (सचित्र)		प्रेस में
क्यों और कैसे ? (सचित्र)	मनोहरलाल वर्मा	प्रेस में

# दैनिक गृहोपयोगी विज्ञान

प्रतिदिन काम मे आने वाले दो हजार से भी  
अधिक सुझावो का संग्रह

सम्पादक  
श्रीकृष्ण  
मनमोहन 'सरल'

COPYRIGHT © ATMA RAM & SONS, DELHI-6

प्रकाशक  
रामलाल पुरी, सचालक  
आत्माराम एण्ड सस  
काश्मीरी गेट, दिल्ली-६

मूल्य	:	चार	रुपये
प्रथम संस्करण		जून,	१९५८
आवरण	•	ना०	मा० इगोले
मुद्रक	•	मूवीज प्रेस,	दिल्ली-६

उन सब  
कुशल और दक्ष  
सुगृहणियो  
को  
जो घर की सुचारुता  
और  
सुख-शान्ति  
मे  
विशेष रुचि रखती हैं



## प्रस्तावना

सुरेश की सफेद शार्कस्किन की नयी बुशशर्ट अलग ही चमक रही थी । चौराहे पर खड़े हम सब उसकी ही चर्चा कर रहे थे कि वीरेन्द्र ने आगे बढ़कर पान पेश करते हुए कहा, “अच्छा, अब आप लोग पान तो लीजिए ।”

सबने पान लिए । लेकिन कैलाश ने अपना पान न जाने कैसे उठाया कि छिटक कर दूर जा गिरा और उसके कत्थे की बहुत सी छोटो-छोटी सुरेश की बुशशर्ट पर मनमानी चित्रकारी कर दी । रंग में भग हो गया । सुरेश का चेहरा सहसा ही उतर गया । सबके चेहरे प्रश्नवाचक चिह्न बन गए—दाग कैसे छुटाये जाये ? यह एक समस्या थी ।

एक मित्र की पत्नी ने एक दिन पूछा, “मधु के सिर में बहुत-सी रुसी (सिकरी) हो गयी है । कितना ही धोती हैं, साफ ही नहीं होती, क्या करना चाहिए ?”

अब यह दूसरा प्रश्न सामने था ।

नयी-नवेली भाभी ने एक दिन मेकअप करते समय गार्डन पर पड़े एक छोटे से धब्बे को दिखाकर कहा, “यह क्या हो गया ? इसे किस तरह दूर किया जाये ?”

घर में कुछ विशेष मेहमान आने वाले थे । चाँदी के बर्तनों का सेट निकाला तो देखा कि वह जगह जगह से काला हो गया है । अब समस्या आई कि इसे साफ कैसे किया जाये ?

इसी प्रकार उठते-बैठते कितने ही प्रश्न दैनिक जीवन में सामने आते रहे और इन प्रश्नों ने ही इस पुस्तक को जन्म दिया । प्रत्येक परिवार में किसी भी क्षण ऐसा ही कोई साधारण सा प्रश्न आ उपस्थित होता है और समय पर उसका उचित निराकरण न सूझ पाने से वह कभी-कभी बड़ा रूप ले लेता है । ऐसे ही अवसरों पर हम सोचा करते थे कि कोई ऐसी पुस्तक होनी चाहिए जो तुरत ही हाथो-हाथ

समाधान प्रस्तुत कर दिया करे । यही 'दैनिक गृहोपयोगी विज्ञान' की प्रेरणा थी ।

इस पुस्तक में दो हजार से भी अधिक ऐसी उपयोगी बातें संग्रहीत की गयी हैं जो प्रायः सभी स्तरों के परिवारों में नित्य-प्रति उपस्थित हो जाया करती हैं । कितने ही प्रश्नों के एक से अधिक निदान दिए गए हैं । इनके अतिरिक्त बहुत-सी बातें बचाव के रूप में भी हैं । समय से पूर्व ही रोक-थाम सदैव अच्छी हुआ करती है । साथ ही कुछ सुभाव भी दिए गए हैं । लेकिन इन सभी के लिए यह ध्यान रखा गया है कि इनके बरतने के लिए कोई विशेष धन व्यय करने की आवश्यकता न पड़े । सभी स्तर के व्यक्ति इनसे लाभ उठा सकते हैं ।

संग्रहीत दो हजार से भी अधिक ये सभी बातें भली प्रकार अनुभूत हो, यह तो तभी सम्भव था जब कि इन सभी कठिनाइयों को अपने यहाँ प्रयास करके आमंत्रित किया जाता, जो सम्भव नहीं था, किन्तु फिर भी अधिकांश बरतने और प्रयोग में लाने के बाद ही सम्मिलित की गयी हैं । जो अनुभूत नहीं है वे सभी ऐसे सूत्रों से सकलित की गयी हैं जो विश्वसनीय हैं । फिर भी हो सकता है कि इनमें से कुछ पूर्णतः व्यावहारिक हो, उनके लिए हम उत्तरदायी नहीं ठहराये जा सकते । हमारा अनुरोध है कि ऐसी बातों के विषय में पाठक हमें सूचित करते रहे, जिससे उनका सुधार या परिष्कार कर लिया जाए ।

'इन्साइक्लोपीडिया' जैसे व्यापक नाम की यह पुस्तक अधिकारिणी है, यह हम दावा नहीं करते । किन्तु इसमें परिवार के लिए उपयोगी दैनिक विज्ञान के प्रायः सभी अंगों पर सम्भाव्य सभी प्रश्नों का हल प्रस्तुत करने का प्रयास है । यह पूर्ण और व्यापकतम है, यह हम नहीं कहते । किन्तु प्रेस के फाइनल प्रूफ पढ़ते समय तक जो और बातें हमें मिलती रही हैं, उन्हें हम इसमें बढ़ाते गए हैं । फिर भी अनेक ऐसे प्रश्न हो सकते हैं, जो हमसे छूट गए हो, उनके लिए हमारा निवेदन है कि पाठक हमें लिखें जिससे हम अगले संस्करण में उन्हें भी सम्मिलित कर सकें ।

ये सभी बातें इस तरह एक दूसरे से सम्बद्ध हैं, और साथ ही इस तरह विश्रुत है कि इनका क्रम तथा वर्गीकरण भली प्रकार सम्भव नहीं है । तो भी हमने यथाशक्ति इसका उचित क्रम तथा विभाजन प्रस्तुत करने का प्रयास किया है ।

सामग्री सकलन में हमारे कतिपय मित्रों और परिचितों ने सहयोग तथा सुझाव दिए हैं, उनके निकट हम ऋणी हैं । कई पत्र-पत्रिकाओं से भी हमने सहायता ली है, जिनके सम्पादकों तथा प्रकाशकों के हम आभारी हैं । अन्त में मैसर्स आत्माराम एण्ड सन्स के सुयोग्य सचालक श्री रामलाल जी पुरी के प्रति धन्यवाद प्रकट करना विशेष आवश्यक है, क्योंकि बिना उनके सहयोग के यह पुस्तक हिन्दी ससार के सामने शायद न आ पाती । उन्होंने हमें प्रेस की पूरी सुविधा दी जिससे कि हम अन्तिम समय तक इसमें परिवर्द्धन, परिवर्तन तथा सम्पादन कर सके ।

हमारा विश्वास है कि यह पुस्तक प्रत्येक घर की आवश्यकता बनेगी और प्रत्येक के लिए यह लाभप्रद और उपयोगी सिद्ध होगी । अपने ढंग की यह अकेली पुस्तक है ।

१३, राजपूत क्वार्टर्स  
मेरठ

—मनमोहन 'सरल' : श्रीकृष्ण





## विषय-सूची

१ भोजन सम्बन्धी कुछ बातें	१
२. सन्जियो का महत्त्व	८
३. बर्तनो की सम्भाल	१५
४ फर्श की सफाई	२७
५ दरी की सफाई	३०
६ पर्दों की सफाई	३१
७ गलीचो की सफाई	३२
८ फरनीचर की देखभाल	३४
९ मशीनो और सुईयो की देखभाल	३६
१० फालतू चीजो का उपयोग	४२
११ बच्चो के विषय मे	४७
१२ दरवाजे, खिड़कियो, अलमारियो की सफाई	५८
१३ कपडो की सम्भाल	६१
१४ कपडो के दाग छुडाना	६५
१५ कपडे धोना	८१
१६ केशो का सौन्दर्य	८४
१७ आँखो का सौन्दर्य	१०५
१८ आकर्षक भौह	१०६
१९ दाँतो की रक्षा	१११
२० रसीले होठ	११६
२१ हाथो का सौन्दर्य	११६
२२ नाखून	१२३
२३ पैरो का आराम	१२६

२४	कपोलो का सौन्दर्य	•	•	•	१२८
२५.	नाक का सौन्दर्य	•	•	•	१३०
२६.	गर्दन का सौन्दर्य	•	•	•	१३२
२७	चेहरे का सौन्दर्य	•	•	•	१३३
२८	मुहासे दूर करने के लिए	•	•		१३८
२९	मस्से और तिल	•	•	•	१४१
३०	त्वचा का सौन्दर्य	•	•	•	१४२
३१	रूप-रंग निखारने के कुछ नुस्खे	•	•	•	१४४
३२	मधुर स्वर	•	•	•	१४६
३३.	वेश-भूषा	•	•	•	१४७
३४.	जब विषैले जीव-जन्तु काट लें	•	•	•	१५१
३५	घरेलू दवाईयाँ	•	•	•	१५७
३६	स्वास्थ्य के लिए कुछ साधारण बातें	•	•	•	१६९
३७	विविध	•	•	•	१७३

# भोजन संबंधी



कुरूप पाने

नमक सीलेगा नहीं—बरसात के दिनों में यदि पिसे नमक के साथ थोड़े से चावल भी डाल दिये जायें तो नमक सीलेगा नहीं, न ही उसके ढेले बनेंगे ।

दही की खटास निकालना—दही के अधिक खट्टा हो जाने पर उसमें थोड़ा पानी डालकर थोड़ी देर के लिए किसी कपड़े में बाँधकर लटका देने से उसकी खटास निकल जायगी ।

दही को सात दिन तक रखिये—दही के पानी को आंच पर सुखाकर उसे सात दिन तक रखा जा सकता है । जब चाहे थोड़ा-थोड़ा लेकर सब्जी में इस्तेमाल कर सकते हैं ।

चावलो की कीड़ों से रक्षा—कहावत है कि चावल जितना भी पुराना होगा उतना ही बढ़िया होगा, किन्तु जहाँ चावल ज्यादा दिन रखा कि उसमें कीड़े पड़े । इन कीड़ों से चावलो को बचाने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि दीवार पर पोतने का थोड़ा-सा सूखा चूना चावलो में डाल दिया जाय । फिर चाहे आप चावल कितने दिन भी रखिये ।

डिब्बे वाले भोजन—डिब्बे वाले भोजन को कभी खुला हुआ न रखिये । उसके खराब हो जाने का भय है ।

अण्डा उबालते समय टूट जायें तो—उबालते समय यदि अण्डा टूट जायें तो उसकी सफेदी को फैलने से रोकने के लिए एक चम्मच नमक पानी में डाल दीजिये ।

~~खिचने से पहले~~ ~~की~~ ~~सुखाना~~—गरमियों में ~~कोई~~ मास को सुरक्षित रखने के लिये पहले ~~मस~~ को नमक के पानी में अच्छी तरह धो लीजिये। इसके बाद सुखाकर उस पर राई अथवा नमक मलकर रख दीजिये।

ज्यादा देर उबले हुए ~~अण्डे~~—यदि ~~अण्डे~~ को गलती से ज्यादा देर उबाल दिया गया हो तो उन्हें कुछ क्षणों के लिए ठण्डे पानी में डालिये। ये बिलकुल मुलायम पड़ जायेंगे। इनका स्वाद भी बढ़ जायेगा।

अण्डा फेंटते समय—यदि अण्डा फेंटते समय बरतन को गीला कर ले तो जरदी साथ न लगेगी और इस तरह से जाया न होगी।

मैयोनेज बनाते समय—मैयोनेज बनाते समय गरम किये अण्डों को हमेशा ठण्डे पानी में फेंटिये।

आमलेट बनाते समय—आमलेट बनाने से पूर्व तवे पर कुछ नमक डालकर भाड़ दीजिये, तब इसमें घी पिघलाइये।

अण्डे को तोड़कर पानी में पकाना हो—जब अण्डे को तोड़कर पानी में पकाना हो तो दो चम्मच सिरका डाल दीजिये। इससे आकार बिगड़ेगा नहीं।

मछली पकाते समय—सूखी नमकीन मछली पकाने से पूर्व मछली को अच्छी तरह धो लेना चाहिये और कई घण्टों तक पानी में भिगो रखना चाहिए।

बहते पानी की मछली—बहते पानी की मछली को थोड़े से नमकीन पानी में भिगोकर रखिये ताकि इसका कीचड़ जैसा स्वाद दूर हो जाये, जो कि ऐसी मछलियों में आम तौर से पाया जाता है।

मांस को नरम करने के लिए—सख्त कच्चे मास को नरम करने के लिए नीबू से मलिये या थोड़ी देर के लिए केले के पत्ते में लपेटकर रखिये।

मांस भूनते समय—जब मास भून रहे हो और इसके अधिक सुख हो जाने का डर हो, तो ओवन में पानी का भरा बरतन रख दीजिये। भाप से मास सड़ेगा नहीं और ज्यादा अच्छा पकेगा।

~~घी खराब न हो~~—जहाँ तक हो सके ~~घी~~ को उवालकर पकाने की जगह भाप से पकाइये । इससे ~~घी~~ हमेशा नरम रहता है और ~~घी~~ का स्वाद और पौष्टिक तत्त्व बराबर कायम रहते हैं ।

घी खराब न हो—घी में नमक का ढेरा या पान का पत्ता गर्म करके डालने से घी बहुत दिनों तक खराब नहीं होता ।

मक्खन जम जाये तो—जाडो में मक्खन जम जाता है । उसे डबल-रोटी पर आसानी से लगाने के लिए छुरी को गरम पानी में डुबा-डुबाकर बिना सुखाए उससे मक्खन काट-काटकर लगाइये । इस प्रकार सख्त मक्खन बड़ी आसानी से लगाया जाता है और खराब बहुत कम होता है ।

शरबत ठण्डा रखने के लिए—शरबत, फलों का रस ठण्डा रखने के लिए उन्हे बोटल में भरकर बाल्टी में रख दीजिए और चारों ओर रेत भर दीजिए । ऊपर से नमक के टुकड़े डालकर पानी भर दीजिये और घण्टे भर तक रक्खा रहने दीजिए ।

दूध में पानी की मिलावट है या नहीं—थोड़े से दूध में नाइट्रिक एसिड की दो तीन बूंद डाल दीजिये । यदि उस दूध में पानी की मिलावट होगी तो वह प्रत्यक्ष हो जायेगी और दूध और पानी अलग-अलग हो जायगा ।

स्वादिष्ट दूध—यदि जले हुए दूध में ठण्डा होने से पहले चुटकी भर नमक और चम्मच भर चीनी डाल दी जाये, तो उसका स्वाद बढ़ जाता है ।

चावल के दाने जुदा-जुदा रहे—उबालते समय चावल के दाने आपस में चिपक जाते हैं । उन्हे अलग-अलग करने के लिए पत्तीली में नीबू के रस की बूंदें छोड़िये । चावल के सब दाने जुदा-जुदा रहेंगे और ज्यादा सफेद रहेंगे ।

दूध में नीबू अथवा किसी दूसरे खट्टे फल का रस डालना हो—यदि दूध के पकवान में नीबू अथवा किसी दूसरे खट्टे फल का रस स्वाद के लिए डालना हो तो बूंद-बूंद करके डालिये । इससे दूध फटेगा नहीं ।

खाने के मिलाव की जाँच—यह देखने के लिए कि खाने का मिलाव अच्छी तरह से फेंटा गया है या नहीं उसमें से थोड़ा-सा मिलाव पानी में

डालिए । यदि यह तैरे तो संभल लीजिये कि ठीक तरह फेटा गया है ।

**आटा चिमटता हो**—यदि गूंधा हुआ गीला आटा चिमटने लग जाये तो थाली को और हाथ को थोड़ा-सा घी लगाकर थोड़ी देर गूंधिये ।

**बासी डबल रोटी**—यदि डबल रोटी बासी हो जाये तो इसे भापे पर कुछ देर रखिये और फालतू नमी सुखाने के लिए ओवन में रखिये ।

**पनीर को ताजा रखने के लिए**—पनीर को ताजा रखने के लिये उसे गीले कपड़े में लपेट दीजिये और हर दूसरे दिन उसे पतटते रहिये ताकि स्निग्ध पदार्थ पनीर के बीच ऊपर से नीचे होता रहे और पनीर में ही रहे ।

**तरी में नमक या मिर्च ज्यादा हो**—परसने से पहले खाने में नमक और मसाले का स्वाद चख लीजिये । ज्यादा नमक होने पर तरी में गूंधे हुए आटे का पेड़ा अथवा घी डालिए । ज्यादा मिर्च होने पर नीबू का कुछ रस डालिये ।

**तरी को ज्यादा सुख रंग देना हो**—तरी को ज्यादा सुख रंग देना हो तो ज्यादा पिसी मिर्च डालने के बजाय दो लाल मिरचों के बीज निकालकर उन्हें आधा घण्टे तक आधा कप पानी में थोड़ा सिरका डालकर भिगोकर रखिये । रंग लाने के लिये मिर्चें मलिये और तरी में मिला दीजिये ।

**डबल रोटी काटने से पहले**—ताजी डबल रोटी काटने से पहले उबलते हुए पानी में डुबोइये ।

**भुरभुरे रस्क**—बच्चों के लिए भुरभुरे रस्क बनाने के लिए डबल रोटी में से आधे इंच मोटे टोस्ट काटकर उनके पौन इंच चौड़े टुकड़े बना लीजिये । इन्हें अगीठी पर टोस्ट सेकने वाली जाली में सावधानी से सेक लीजिए ।

**भोजन में विष की जाँच**—यदि किसी को इस बात का शक हो कि भोजन में किसी ने विष मिला दिया है तो उसे इस प्रकार भोजन की परीक्षा कर लेनी चाहिए—भोजन को आग पर डालिए । यदि उसके डालने से उसमें नीले रंग की लपट और चटचटाने की आवाज हो तों

समझना चाहिए कि भोजन में विष है। उस भोजन के खाने पर जीभ में कड़ापन और जलन भी मालूम होगी।

**हींग असली या नकली—**(१) हींग असली या नकली जानने की यह विधि है कि हींग को आग में डालने से यदि तुरन्त महके तो असली और देर में महके तो नकली।

(२) कुछ स्याही लिए हुए लाल रंग की हींग जीभ पर चरचराये और कड़वी मालूम हो तो वह असली होती है, नहीं तो नकली। भूरे रंग की हींग नकली होती है।

**शहद असली या नकली—**शहद असली-नकली जानने की विधि यह है कि एक कटोरे में पानी लेकर उसमें दो बूँद शहद टपका दीजिए। यदि शहद की बूँदें वैसी ही रहे तो वह असली होगा और यदि बूँदों में कोई अन्तर पड़े तो वह नकली होगा।

**केसर असली या नकली—**केसर पहचानने की विधि यह है कि गन्धक के तेजाब में केसर की दो पत्ती डालिए। यदि वे उसमें डालने से काली होकर लाल हो जाये तो असली और यदि नीली हो जाये तो नकली।

**गर्मियों में मक्खन को ताजा रखने का उपाय—**अधिक गर्मी के दिनों में मक्खन को ताजा रखने का यह उपाय है कि मक्खन को एक पत्थर के बर्तन में रखकर फिर एक काठ के सन्दूक में बालू भर कर बीच में मक्खन का बर्तन रखकर जिसके गर्दन तक बालू रहे, किसी प्याले से ढक दीजिये और बालू को हर समय खूब गीला रखिये। सन्दूक का ढक्कन बन्द कर दीजिये। इस विधि से रखने से मक्खन बहुत दिनों तक नहीं बिगड़ सकता।

**दाल या भात में उफान—**यदि दाल-भात पकाते समय बार-बार उफान आये तो उसमें थोड़ा-सा घी या तेल छोड़ दीजिए। उफान बहुत जल्द बन्द हो जाएगा।

**चावलो में पत न पड़े—**चावल पकाने के बर्तन में यदि अन्दर चिकनाई चुपड़ दी जाये तो चावलो में पत नहीं पड़ेगी।



रोटियाँ सूखें नहीं, मुलायम रहे—जिस बर्तन में रोटियाँ रक्खी हैं, यदि उस बर्तन के ऊपर भीगा कपडा लपेट दिया जाये तो सूख जाने के बजाय उसमें रोटियाँ मुलायम रहती है।

मांस सख्त हो तो—मांस यदि सख्त हो तो थोड़े से सिरके या दही में भिगो लेना चाहिए अथवा पीसकर कच्चा पपीता उस पर मलना चाहिए।

रसे में लाल रंग देना हो—रसे में लाल रंग देना हो और मिर्च तेज न डालना चाहे तो दो काश्मीरी लाल मिर्चों के बीज निकालकर आधे कप गुनगुने पानी में भिगो दीजिए और उसमें मिला दीजिए।

अण्डे ताजे या बासी—अण्डे ताजे हैं या बासी यह देखने के लिए उन्हें पानी भरे बर्तन में डालिए। यदि अण्डे तले पर चिपटे पड़े तो ताजे हैं। अधिक दिनों का अण्डा तले से ऊपर उठा हुआ होता है। बिल्कुल खराब अण्डा अपनी छोटी नोक पर सीधा खड़ा हो जाता है।

खटाई मिले हुए पदार्थ—कढी, दही, रायता और खटाई मिले हुए पदार्थ जैसे पन्ना आदि कभी भूलकर भी पीतल, कासे या ताबे के बर्तन में मत रखिये, नहीं तो उनमें विष फैल जायगा और वे खाने योग्य नहीं रहेंगे। ऐसे पदार्थों के लिए हमेशा काठ, शीशे, पत्थर, मिट्टी, चीनी, चादी और कलई के बर्तनों का उपयोग करना चाहिए।

तेल के पकने की पहचान—तेल को आवश्यकता से अधिक मत पकाइये। ज्यादा पकाने से उसके गुण नष्ट हो जाते हैं। चिकनाहट तो कम हो ही जाती है, स्वाद भी किरकिरा हो जाता है। जब तेल में भाग उठने लगे तो समझिये कि तेल पक गया।

दूध के उबाल को रोकने के लिए—(१) खीलते हुए दूध के उबाल को रोकने के लिए उसमें एक चम्मच डाल दीजिए।

(२) उबलते हुए खीर अथवा दूध के बर्तन के ऊपर एक भीगे कपडे को चारों ओर फिराने से दूध का उबाल ठण्डा पड़ जाता है और वह गिरने से बच जाता है।

मसालों की रक्षा—मसाले टीन के डिब्बों में न रखिये क्योंकि टीन में जग लग जाता है ।

चावल बार-बार धोने से—चावल आदि को बार-बार धोने से विटामिन व लवण नष्ट हो जाते हैं ।

लाल-चावल—लाल चावल बनाते समय यदि उनमें एक ककड़ी फिटकरी डाल दी जाये तो वे सफेद हो जाते हैं ।

चाशनी बनाते समय—गुड अथवा शक्कर की चाशनी बनाते समय एक चम्मच दूध अथवा नीबू का रस डाल देने से मैल ऊपर आ जाता है ।

खड़े उड़द की दाल—खड़े उड़द की दाल बनाते समय उसमें जरा-सा गुड और जरा-सा कड़ुवा तेल डाल देने से दाल जल्दी गल जाती है ।

सब्जी में नमक अधिक हो जाये—यदि सब्जी में नमक अधिक हो जाये तो आलू उबालकर और काटकर मिला दीजिये । नमक ठीक हो जायगा ।



१ जब आप सब्जियाँ खरीदें तो सुबह खरीदें। दोपहर बाद गरमी से वे कुम्हला जाती हैं और विटामिन काफी कम हो जाते हैं। घर पहुँचते ही उन्हें धोकर ठण्डी जगह रख दीजिये।

२ यदि आप घर ही में सब्जियाँ उगाते हों तो उन्हें पकाने के समय ही तोड़िये।

३ सब्जियों को पकाने से थोड़ी देर ही पहले काटिये। जहाँ तक बन सके उन्हें छीलिये नहीं और बड़े-बड़े टुकड़ों को ही पकाइये। काटकर पानी में भिगो देने से भी विटामिन इत्यादि काफी कम हो जाते हैं।

४ जो सब्जियाँ सूखी बनानी हों या केवल उबालनी हों, उनमें जितना कम-से-कम हो पानी डालिये।

५ उबालते समय पतीली या डेगची को ढककर रखिये और ज्यादा चलाइये नहीं। चलाना हो तो धीरे से ही चलाइये और ज्यादा देर न चलाइये।

६ उबालने के बाद जो पानी बचे उसे कभी फेंकिये नहीं। इसको किसी रसे वाली सब्जी में इस्तेमाल कर लीजिये या सूप इत्यादि के काम में लाइये।

७. जल्दी गलाने के लिये प्रायः सब्जियों में सोडा डाला जाता है। यह बड़ा गलत तरीका है। इससे न केवल रंग और जायका ही खराब हो जाता है बल्कि विटामिन इत्यादि भी कम हो जाते हैं।

८ जहाँ तक हो सके सब्जियाँ ताजी पकी हुई गरम-गरम परोसिये। पकाकर रखी हुई सब्जियाँ खराब हो जाती हैं और पकी हुई ठण्डी सब्जियों को दुबारा गरम तो करना ही नहीं चाहिये।

९ हरी मटर, करम-कल्ले, फूल-गोभी, पालक आदि को राधते समय यदि ढका न जाय तो इनका रंग बहुत कुछ बना रहता है।

१० पत्ते वाले साग जैसे सलजम व मूली के पत्ते, पालक, सलाद, हरा धनिया, पौदीना आदि को जल्दी और आसानी से काटने के लिये उन्हें इकट्ठा करके एक हाथ की मुट्ठी में भर लीजिये और कैंची से काटिये। दराँती से भी आसानी होती है।

११ सब्जियों को यदि छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर पकाया जाय तो वे न केवल जल्दी ही पकती हैं बल्कि उनके विटामिन भी कम नष्ट होते हैं। चूल्हे पर चढाने से कुछ पहले ही सब्जियों को काटना चाहिये।

१२ नीबुओं को रस निकालने से पहले यदि थोड़ा गर्म कर लिया जाय तो पहले से करीब दुगना रस निकलेगा।

१३ तेज आँच में पकाने से भोजन के सब या अधिकांश पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। इसलिये भोजन को धीमी आँच या भाप में पकाना चाहिये और उसमें पानी बिल्कुल नहीं या बहुत कम डालना चाहिये ताकि पकाई जाने वाली वस्तु अपने ही रस में भोग जाय और उसके सब तत्त्व पूरे के पूरे बने रहें।

१४ खाने से पहले तरकारियों को अच्छी तरह पानी से धो लेना चाहिये। जिन दिनों छूत की बीमारियाँ फैली हों उन दिनों तो इन्हें पोटेशियम परमैंगनेट के घोल में धोना चाहिये। कारण—बहुत-सी तरकारियाँ गन्दी जमीन में या गन्दगी के पास उपजती हैं और उनमें रोगों के कीटाणु रहने की आशंका रहती है। दूसरे, मण्डी में खुली पड़ी

तरकारियो व फलो पर मक्खियाँ भी बैठती है और उन पर कीटाणु और गन्दगी छोड़ जाती हैं।

१५ जड़ वाली सब्जियाँ बन्द बरतन में और हरी सब्जियाँ खुले बरतन में पकाइये।

१६ सब्जी डालने से पहले पानी को उबाल लीजिये और पानी को गरमी को बराबर रखने के लिये सब्जी थोड़ी-थोड़ी करके डालिये। सब्जी का रंग बनाये रखने के लिये उबलते हुए पानी में सोडे की जगह पर नमक डालिये—चार प्याले पानी में एक चमची।

१७ दमपुस्त किये हुए फलो की छाल सख्त न होने पाये इसलिये फलो को दस मिनट उबालने के बाद ही शक्कर डालिये।

१८ सेब पकाते समय इनमें नीबू की कुछ बूंदें निचोड़ दीजिये जिससे ये काले नहीं पड़ेंगे।

१९ कच्चे या खट्टे फल नमक छिड़ककर खाने से स्वादु होते हैं।

२० अगर टमाटो के डण्ठलो पर मोम लगा दिया जाय तो कई दिनों तक ताजे रखे जा सकते हैं।

२१ प्याज हमेशा गुच्छे में टाँगकर रखिये जिससे ये बासी न पड़ेंगे।

२२ हरी सब्जियों को कई दिनों तक ताजा रखने के लिये इन्हें गीला करके कागज में लपेटिये और कागज के कोनों को मोड़ दीजिये जिससे हवा अन्दर न जाने पायेगी।

२३ सब्जियाँ मजबूत और चमकीली रंग की होनी चाहिये। हरी सब्जियों के पत्ते कुरकुरे और तोड़ने पर कड़क से टूटने चाहियें। मुरझाये हुए या पीले पत्तों वाली बन्द या फूल गोभी न खरीदिये। ऐसी सब्जियाँ भी न खरीदिये जिनके पत्ते काट दिये गये हों।

२४ पुराने आलुओं को उबालते समय उनमें थोड़ा-सा नीबू का रस और चीनी डाल दो। इससे आलू सफेद और भुरभुरे हो जायेंगे।

२५ गरमी के दिनों में जहाँ गरमी अधिक पड़ती है, नीबू अक्सर एक-दो दिन में ही सूख जाते हैं। सूखने से बचाने के लिये नीबू को नमक

के ढेर में गाड़कर रखिये या जलती मोमबत्ती से, जिस प्रकार बोटल पर सील लगाते हैं, नीबू पर भी मोम की परत चढ़ा दीजिये । इस तरह नीबू डेढ़ महीने तक नहीं सूखता ।

२६ यदि आपको प्याज की बू पसन्द न हो तो प्याज की सब्जी पकाते समय पानी में थोड़ी चीनी भी डाल दीजिये । बू नहीं आयेगी ।

२७ आलुओं की तरकारी पकाते समय उसमें कभी नमक न डालिये । पक जाने पर जरूरत भर नमक डालिये ।

२८ उबले हुए आलुओं को बासी कदापि मत रखिये, नहीं तो उनकी पौष्टिकता जाती रहेगी ।

२९ आलू पकाने की खूबी इस बात में है कि उसे इतनी देर तक पकाया जाये कि उसके माढ़ की फुटकियाँ फिस जाये, किन्तु उतनी देर न हो कि उसके 'गुण' नष्ट हो जाये ।

३० आलू यदि छिलके समेत उबाला जाय तो उसमें सब विटामिन 'स' और काफी मात्रा में अन्य पौष्टिक तत्व बने रहते हैं । काटकर उबालने से इसकी एक तिहाई पौष्टिकता कम हो जाती है ।

३१ आलुओं को उबालते समय पानी कम-से-कम डालना चाहिए, उतना ही कि वे ढक जाये ।

३२ किसी भी साग को हाथ से न तोड़कर यदि चाकू से काटा जाय तो उसका स्वाभाविक स्वाद नष्ट हो जाता है ।

३३ आलू यदि जल्दी उबालने हो तो गर्म पानी में नमक डालकर उसमें दस मिनट तक आलू भिगोकर रखिए । अब आलू आग पर चढ़ाते ही कुछ ही मिनटों में उबल जायेंगे ।

३४. किसी भी तरकारी को जहाँ तक हो सके थोड़े पानी में पकाइये । इससे तरकारी स्वादिष्ट लगती है ।

३५ हरी तरकारी को यदि नमक के पानी से धोया जाय तो उसमें जो कीड़े होंगे, सब मर जायेंगे ।

३६ ताजे नीबूओं को अच्छा रखने के लिये उन्हें किसी समतल जगह पर रखकर ऊपर किसी शीशे के बर्तन से इस प्रकार ढके कि उसमें

जरा सी भी हवा न जाने पाये । जब जरूरत हो तब नीबू निकाल लें और फिर ढक दे । यदि नीबूओं में हवा न लगेगी तो वे बहुत अच्छे बने रहेंगे ।

३७ फलों की पहिचान सब्जियों की तरह उनके रंग और छूने से की जाती है । ज्यादा पके हुए, ज्यादा बड़े, अधपके या मारखाये फल न खरीदिये ।

३८ नये आलुओं में नमी ज्यादा होने से नये आलुओं के मुकाबले में पुराने आलुओं में स्टार्च अधिक होता है ।

३९ नमक, हल्दी आदि आवश्यक मसालों को कभी भी तरकारी आदि में पकने के बाद मत डालिए । जब तरकारी पकने रखे तभी इनको डाल दीजिए ताकि ये खाद्य-पदार्थ के कण-कण में भली प्रकार प्रवेश कर जाएँ ।

४० बहुत से मसाले ऐसे होते हैं जिनका प्रयोग पके हुए पदार्थ को सुगन्धित करने के लिए किया जाता है । इस विषय में ध्यान रखने योग्य बात यह है कि इन मसालों को हमेशा जब पदार्थ पककर तैयार हो जाए तभी डालिए क्योंकि गरम पदार्थ में डालने से इनकी सुगन्धि नष्ट हो जाती है । जैसे गरम-मसाला, छोटी इलायची, हरा धनिया और केसर । केसर को स्वच्छ जल या गुलाबजल में भली प्रकार घोटकर डालिए । जिस सब्जी में नीबू निचोड़ना हो उसे भी पक जाने पर नीचे उतारकर ही निचोड़ना चाहिए अन्यथा उसकी खटास मारी जाती है ।

४१ सरसों के साग को कड़वा होने से बचाने के लिए उसे थोड़ा-सा उबल जाने के बाद उसका पानी बदल दो ।

४२ अखरोट जितने बड़े पनीर का टुकड़ा आलू या प्याज के सूप में डालने से उसका स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है ।

४३ सिरका, इमली आदि किसी भी प्रकार की तेजाबी वस्तु डालने से पहले सब्जी अधपकी होनी चाहिए, नहीं तो यह नरम नहीं पड़ेगी ।

४४ सब्जियाँ छीलते समय महीन छिलका उतारना चाहिए और जहाँ तक हो सके छिलकेदार तरकारियाँ ही प्रयोग में लानी चाहिए ।

४५ नीबुओं को ज्यादा दिनों तक अच्छा रखने की रीति यह है कि उनको किसी ऐसी जगह पर रखे जो बिलकुल बराबर हो।

४६ हरी तरकारियाँ पकाते समय जरा-सी शक्कर छोड़ देने से वे बहुत स्वादिष्ट हो जाती हैं और उनका रंग हरा ही बना रहता है।

४७ प्याज छीलते समय जड़ की तरफ से ऊपर की ओर उसका छिलका उतारिये, इससे आपकी आँखों में पानी नहीं लगेगा।

४८ नए आलुओं का छिलका आसानी से उतारने के लिए उन्हें दस मिनट तक नमक-धुले पानी में भिगोकर रखना चाहिए।

४९ करेलो और अरबी को तीन घण्टे नमक के पानी में भिगोने के पश्चात् मसलकर धो ले। इससे करेलो की कड़वाहट और अरबी की चिकनाहट दूर हो जाएगी।

५० मौसम के दिनों में मटर, सेम तथा अन्य भाजियाँ या फल आदि अधिकता से मिलते हैं। इन्हें संग्रह करने का यह तरीका है कि अच्छी ताज़ी भाजी या फल छाँट ले, मटर के तो दाने निकाल ले। एक काँच की बर्नी, जैसी कि दूकानों पर लेमनड्राफ आदि भरने के काम आती है, को पतीले में रखे। उसमें इतना पानी भरे कि बोतल पानी डूब जाय। इसमें मटर के दाने, फल, नीबू जो कुछ भी आपने संग्रह करने हो, डाल दे। उबाल आने पर डाट लगा दे। फिर पतीला नीचे उतार ले और पानी ठण्डा होने पर बोतल निकालकर सूखी जगह रखे।

५१ ताज़े नीबुओं को यदि काँच की ऐसी बर्नी में रखे जिसमें हवा न जाती हो तो वे काफी दिनों तक रह सकते हैं। पानी में डालकर रखने से भी चार-पाँच दिन तक ताज़े रहते हैं। निचोड़ने से पहले नीबू को गर्म पानी में डाल देने से उसमें से अधिक रस निकलता है।

५२ यदि भाजियों को धो कर काटे तो दोबारा धोने की जरूरत भी नहीं रहेगी। साथ ही विटामिन्स की रक्षा भी हो सकेगी।

५३ जब सेब काटे तो उसे लकड़ी अथवा चाँदी की छुरी से काटें। लोहे की छुरी से काटने से उनका स्वाद कड़वा हो जाता है और कटा



हुआ गूदा लाल पड़ जाता है। यदि कुछ बूंदे नींबू के रस की गूदे में डाल दी जाये तो सेब का रंग लाल नहीं होगा।

५४ आलू जल्दी बेक करने के लिए उन्हें पहले तेल से चुपड़ दे।

५५ हरी तरकारी को नमक या लाल दवाई के पानी में धोने से उसके कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

५६. फलों व भाजियों को गर्मी में ताजा रखने के लिए एक टोकरी में नीचे रेती डालकर ऊपर घास या टाट का टुकड़ा रखे, उस पर भाजी या फल रखकर उसे पानी से तर रखे। इससे भाजी या फल ठण्डे और ताजे बने रहेंगे। अथवा लकड़ी की एक आलमारी-सी जिसकी पट्टियों में छेद हो बनवा ले, उसमें भाजी रखे। गर्मियों में उस पर गीला टाट दे दे। नीचे से हवा लगती रहेगी तो भाजी ताजी रहेगी और गर्मी से सुरक्षित रहेगी नहीं।

# **वर्तनों की सम्भाल**

१. वर्तनों को अधिक देर तक जूठा नट्टी पडे रहने देना चाहिए । इससे उनमे विभिन्न चीजों के धब्बे पड जाते हैं जो फिर आसानी से नहीं छूटते और उनकी सुन्दरता को बिगाड देते हैं । वे वर्तन जिनमे मछली अथवा अण्डे पकाये गये हों, आटा गूंधा गया हो या दूध उबाला गया हो, उन्हें ठण्डे पानी मे ही भिगोइये । गरम पानी मे ये चीजें वर्तन के साथ लग जाती हैं और उन्हें उतारने मे मुश्किल होती है ।

२ गरम वर्तन मे ठंडा पानी वगैरह न डालिये । इससे मजबूत से मजबूत धातु भी जल्दी घिस जायगी ।

३ जिस वर्तन मे मिट्टी का तेल महक रहा हो उसमे ऊपर से खूब गरम पानी छोडिये । गरम पानी को वर्तन हिलाकर उसकी पूरी भीतरी सतह पर घुमाइये । इसके बाद सोडा डालकर वर्तन धो डालिये । वर्तन की बदबू दूर हो जायेगी ।

४ जिन वर्तनों—तवा, बेलन, पेस्ट्री-बोर्ड आदि पर रोटी या आटे की कोई भी चीज बनती हो, उन्हें साफ करने के लिए उन पर थोडा नमक छिडककर गीले कपडे से पोछ दीजिये । केवल पानी से धोने पर उनके छिद्रों का मैल साफ नहीं होगा ।

५ पतिले या कढाइयों के पीछे की कालिख उतारने के लिए भीगी हुई इमली से काम लीजिये ।

६. फौलाद की छुरियों पर से दाग-धब्बे दूर करने के लिए इन्हें बाथ-ब्रिक-पाउडर और कच्चे आलू से मलिये ।

७ बीमारी के दिनों मे वर्तनों को धोने के लिए साधारण जल के स्थान पर लाल दवा मिले जल का प्रयोग करना चाहिए—।

८ चिकने बर्तनों में पाँच-छ बूंद सिरका डाल दीजिये । फिर उन्हें राख डालकर खूब मल दीजिये और धो-पोछकर रख लीजिये । चिकनाई सब दूर हो जायेगी ।

९ चिकने बर्तनों को गरम पानी में सोडा डालकर उससे धोइये ।

१० जूने, जिससे बर्तन मले जाते हैं, यदि रोज नहीं, तो प्रति तीसरे दिन अवश्य फेककर नया जूना प्रयोग में लाना चाहिए ।

११ चूल्हे पर चढ़ाने से पूर्व पत्तीली या केतली की पैदी पर राख अथवा मिट्टी का पोचा फेर ले तो माजते समय उनका कालिख एकदम साफ हो जाती है क्योंकि ऐसा करने से बर्तनों पर आग की सीधी लपक नहीं लगती और धुआँ, कालिख आदि मिट्टी की पर्त पर ही जमता है । यदि मिट्टी न लगाना चाहे, तो कड़वा तेल चुपड़ दे ।

१२ जिन पत्तीलियों में नित्य दाल-साग बनाया जाता है, उनमें कभी-कभी बहुत मैल जमा जाता है, जो बहुत माँजने पर भी साफ नहीं होता । उनमें यदि पानी डालकर और उसमें थोड़ा-सा सिरका मिलाकर पानी खौला लिया जाये, तो उनका रत्ती-रत्ती मैल निकल जायेगा । हफ्ते में एक बार इस प्रकार पत्तीलियों को अवश्य साफ कर लेना चाहिये ।

१३ मिट्टी के तेल के पीपों जैसे कोई बदबूदार बर्तन वगैरह साफ करने हो, तो पहले कपूर मिले गर्म पानी से खूब धोये । फिर सोड़े के पानी से अच्छी तरह धो डाले ।

१४ यदि मजे-धुले बर्तनों को किसी स्वच्छ कपड़े से पोछकर रक्खा जाये, तो वे विशेष रूप से साफ दिखाई देंगे ।

१५ बर्तन साफ करते समय कभी नहीं खुरचने चाहिये । खुरचने से बर्तनों में निशान पड़ जाते हैं और इन निशानों में मैल फँस जाता है, जो हानिकारक है ।

१६ जिस बर्तन में प्याज बनाई जाती है उसमें अक्सर प्याज की गन्ध नमा जाती है । इस गन्ध को उस बर्तन में आलू उबालने से दूर किया जा सकता है । नमक के पानी से धोने से भी बदबू चली जाती है ।

१७ साफ किये हुए बर्तन जैसे पत्तीली, डेगची, लोटे, गिलास, कटोरी आदि हमेशा उलटे करके रखने चाहिये और थाली, परात और

तवा आदि चौड़े आकार के बर्तन खड़े करके रखने चाहिये जिससे उनका सब पानी निचुड़ जाये और उनमें पीले-पीले दाग नहीं पड़े। क्योंकि बर्तनों को गीला रखने से भी उन पर धब्बे पड़ जाते हैं।

१८ बर्तनों में से यदि बदबू आ रही हो, तो नमक के पानी से धोने चाहिये और यदि मैल जम गया हो तो सिरके का पानी बर्तन में डालकर उबाल देना चाहिये।

१९ बर्तनों को उठाने-रखने में जोर-जोर से पटकना नहीं चाहिए। ऐसा करने से फूल, काँच, तथा चीनी मिट्टी आदि की चीजें तो टूट ही जाती हैं, किन्तु पीतल, कलई, ताँबे आदि के बर्तनों में भी गढ़े पड़ जाते हैं जिससे उनकी सुन्दरता नष्ट हो जाती है और कभी-कभी उनमें दरारें भी पड़ जाती हैं।

२० बर्तनों को माँजते समय जमीन पर नहीं रगड़ना चाहिए। नीचे लकड़ी का पट्टा रखकर और उस पर बर्तन रखकर माँजना चाहिए। जमीन पर रखकर माँजने से बर्तनों में जमीन की रगड़ लगती है और इससे वे जल्दी घिसते और टूटते हैं।

२१ प्रत्येक बर्तन जो चूल्हे पर चढ़ाने के लिये नहीं बने हैं उन्हें चूल्हे पर नहीं चढ़ाना चाहिए। फूल के बर्तन चूल्हे पर चढ़ाने से टूट जाते हैं। पीतल के कटोरदान आदि को भी चूल्हे पर चढ़ाने से उनकी सुन्दरता जाती रहती है। अतः जो बर्तन जिस काम के लिए हैं उसी काम में उन्हें लाना चाहिए।

२२ जो बर्तन प्रतिदिन उपयोग में नहीं आते हैं उन्हें व्यर्थ रसोईघर में न रखकर भंडारघर में किसी आलमारी या सन्दूक में रख देना चाहिए। रसोईघर में व्यर्थ पड़े हुए ये बर्तन धुँये और मिट्टी आदि से खराब हो जाते हैं।

## चाँदी के बर्तन

१ चाँदी के बर्तनों को सर्वप्रथम गरम पानी से धोइये, फिर उन्हें खडिया, राख अथवा बुझे हुए चूने के पानी के साथ लेप करके सुखा

लीजिये । इसके बाद उन्हें फलालैन या स्पन्ज से झाड़-पोछकर रख दीजिये ।

२ यदि चाँदी के बर्तनो पर किसी प्रकार के दाग पड़ गये हो तो उन्हें आलू के पानी में लगभग एक घण्टे तक डाले रखिये । फिर निकाल कर खूब रगड़कर धो-पोछ डालिये । दाग छूटकर बर्तन नये की भाँति चमकने लगेंगे ।

३ खट्टे दूध में लगभग पौने घण्टे तक चाँदी के बर्तन डाले रखिये । फिर धो-पोछकर रख लीजिये । इससे उनमें अपूर्व चमक पैदा हो जाती है ।

४ यदि चाँदी का बर्तन खूब चमकाना हो, तो उस पर मैथिलेटेड स्ट्रिप चुपड़कर सुखा लीजिये । सूख जाने पर उसे रूई अथवा किसी मुलायम कपड़े से खूब रगड़ दीजिये । सारा मैल कपड़े में आ जायेगा और बर्तन चमकने लगेगा ।

५ कागज को जलाकर उसकी राख से भी चाँदी के बर्तन चमकाये जा सकते हैं ।

६ चाँदी या ई पी एन एस के बर्तनो पर पड़े घबरे टाईप-राइटर के रबर से मिटाये जा सकते हैं ।

७ पीसे हुए चौक में गुलाबी रंग मिलाकर उससे चाँदी के बर्तन साफ कीजिये । दाग छूट जायेगे और चमक आ जायेगी ।

८ चाँदी के बर्तनो के दाग छुड़ाने के लिए उन्हें रीठे के पानी से धोइये । यदि बर्तन अधिक खराब हो, तो उन्हें एक बड़े बर्तन में पानी थोड़ा सोडा और एल्यूमीनियम के टुकड़े डालकर उबलने रख दीजिये । बाद में बर्तनो को निकालकर गरम पानी से धोइये । एल्यूमीनियम के फूटे बर्तनो का उपयोग इस काम में किया जा सकता है ।

९ चाँदी, सोने आदि के कीमती बर्तन राख मिट्टी अथवा रेत से नहीं मलने चाहिएँ क्योंकि इससे वे बहुत जल्दी घिस जाते हैं ।

१० खट्टे दही में कुछ घण्टे चाँदी के बर्तन पड़े रहे तो बाद में धोने से नये के समान चमकने लगते हैं ।

११ चाँदी के आभूषणों को काला पडने से बचाने के लिये सूखे आटे में रख दीजिये ।

१२ चाँदी का कोई आभूषण यदि बहुत मैला हो गया हो, तो उसे एल्यूमीनियम के वर्तन में उबालिये । अच्छी तरह उबल जाने पर वह साफ और चमकदार निकल आयेगा । इस क्रिया से एल्यूमीनियम का वर्तन कुछ मैला हो जायेगा । उसे साबुन या राख से धो डालिए ।

१३ जहाँ चाँदी रखी हो, यदि वहाँ फिटकरी की एक डली रख दी जाय तो चाँदी मैली नहीं होगी ।

१४ चाँदी की वस्तुएँ चमकाने के लिए उन्हें अमोनिया और चूने की सफेदी से माँजिये ।

## एल्यूमीनियम के वर्तन

१ इन वर्तनों पर पड़े हुए दागों को पिसे हुए नमक से रगड़कर छुटा देना चाहिए ।

२ एल्यूमीनियम के वर्तनों को पिसा हुआ भावा लगे गीले कपड़े से रगड़ दीजिये । वे साफ हो जायेंगे । खटाई के पानी में भीगे कपड़े से रगड़ने से भी ये वर्तन साफ हो जाते हैं । इसके अतिरिक्त तर आटे से भी एल्यूमीनियम के वर्तन साफ हो जाते हैं ।

३ एल्यूमीनियम के वर्तनों को सोडे के पानी से नहीं धोना चाहिए, नहीं तो उनकी चमक जाती रहेगी । उन्हें बोरे से साफ करना ठीक है ।

४ एल्यूमीनियम के वर्तनों पर स्याही और चिकनाई शीघ्र जम जाती है । इन्हें साफ करने के लिए गरम पानी में नीबू निचोड़कर उसमें इन वर्तनों को छोड़ दीजिये । इसके बाद निचोड़े हुए नीबू के छिलके से रगड़-रगड़कर साफ कर लीजिये । गरम पानी में साबुन के भाग उठाकर भी कपड़े की सहायता से इन वर्तनों को मल-मलकर साफ किया जा सकता है । धोने के बाद वर्तनों को फौरन ही सुखा लेना चाहिए, नहीं तो गीले पड़े रहने से ये खुरदरे और खराब हो जायेंगे । अक्सर ऐसा होता है कि इनमें जो चीज बनाई या रखी जाती है वह सड़कर साथ

लग जाती है । इसे छुटाने के लिए उस बर्तन में प्याज उबालिए । सडान ऊपर उठ आयेगी और पैदे में चिपका खाद्य तुरन्त छूट जाएगा ।

५. एल्यूमीनियम व चाँदी की चायदानी यदि प्रयोग में न आ रही हो तो उसमें थोड़ी-सी चीनी डालकर रखिये । इससे चायदानी की पालिश धुंधली नहीं पड़ेगी ।

३ एल्यूमीनियम के बर्तन नीबू के रस से बहुत जल्दी साफ हो जाते हैं । इसके लिए नीबू का रस निचोड़कर उसमें एक कपड़ा भिगो ले । अब इस कपड़े से बर्तनों को खूब मलकर गरम पानी से धो डालें ।

७ एल्यूमीनियम के बर्तनों में जो दाग पड़ जाते हैं वे नमक रगड़ने से साफ हो जाते हैं ।

८ यदि आपके एल्यूमीनियम के बर्तनों का रंग फीका पड़ गया है तो उन्हें सिरका मिले पानी में डालकर उबालिये । बर्तन फिर चमकने लगेंगे ।

६ एल्यूमीनियम के बर्तनों को चमकाना हो तो उन पर सुहागा, नौसादर और पानी मिलाकर नरम ब्रुश से पालिश करिये ।

## कांच और चीनी के बर्तन

१ कांच के बर्तन गरम पानी, माबुन अथवा चूना मलकर धोने से खूब साफ हो जाते हैं ।

२ प्याले और केतलियो आदि से चाय का रंग छुटाने के लिए उन्हें सूखे नमक के पानी से धो डालिए ।

३ टूटे हुए चीनी के बर्तन नेल वारनिश से भी जोड़े जा सकते हैं । दोनों टुकड़ों पर वारनिश लगाकर जोड़ दीजिये और दो-तीन दिन तक सूखने दीजिए । फिर पानी से धो डालिये ।

४ जार, शीशी आदि के चूड़ीदार ढक्कनों को आसानी से खोलने के लिए उन्हें बन्द करने से पहले कोई चिकनी चीज, जैसे तेल या घी, लगा दीजिए ।

५ शीशे का बर्तन टूट जाने पर एक औंस उमदा लाख और एक औंस रेक्टिफाइड स्पिरिट को बोटल में मिलाकर सूखने के लिए आग के पास रख दीजिए ताकि लाख स्पिरिट में घुल जाये। इस मिश्रण को टूटे हुए किनारों पर लगाकर बर्तन जोड़ा जा सकता है। चीनी और मिट्टी के बर्तन भी इसी तरह से जोड़े जा सकते हैं।

६ शीशे के बर्तन में गरम चीज रखनी हो तो उसके नीचे गीले कपड़े की गद्दी रख देने से बर्तन चटकता नहीं।

७ चीनी के बर्तनों को अच्छी तरह से साफ करने के लिए पानी में-अमोनिया घोलकर उससे बर्तन धोइये। काँच की तरह चमकने लगेंगे।

८ यदि काँच के फूलदान प्रतिदिन पानी में डालने से दाग-दगीले हो गये हो तो उन्हें इस प्रकार साफ किया जा सकता है—एक चम्मच चाय की पत्ती और एक चम्मच सिरका तथा हलका गरम पानी फूलदान में डालिये। फूलदान को ऊपर से ढककर तब तक हिलाइये जब तक दाग मिट न जाये। यदि दाग बहुत दिन के और बहुत अधिक पड़े है तो यह पत्ती, सिरके और गरम पानी का मिश्रण फूलदान में तीन-चार दिन तक पड़े रहने दीजिए। इसके पश्चात् खूब हिलाकर फूलदान को धोकर साफ कर लीजिये।

९ गरम पदार्थ कभी भी शीशे के बर्तन में नहीं रखने चाहिए, नहीं तो बर्तन चटककर टूट जायेगा। या फिर शीशे के बर्तन को पहले गरम पानी से धो लीजिए और फिर इसमें गरम पदार्थ रखिये। इस प्रकार करने से बर्तन टूटेगा नहीं।

१० आलू उबालने के बाद जो पानी बच रहता है उसमें भीगे कपड़े रगड़ने से भी काँच और चीनी के बर्तन साफ हो जाते हैं और साथ ही उनमें कुछ चमक भी आ जाती है। यदि काँच के बर्तनों में चिकनाहट लगी हो, तो उन्हें गुनगुने पानी में साबुन के भाग उठाकर उसमें डाल दीजिए। फिर कपड़े या कागज से मसल-मसलकर धो डालिये। चिकनाहट दूर होने पर उन्हें स्वच्छ पानी से धो लीजिए और सूखे कपड़े से पोछ-पोछकर रख दीजिए।



११ नक्काशीदार चीनी के बर्तनों को सोड़े से न साफ करके साबुन से साफ कीजिये और अन्त में अमोनिया मिले पानी से धो डालें। बर्तन चमक जायेंगे।

१२ चायदानी को प्रयोग के बाद फौरन धो डालना चाहिए। यदि उसमें घब्रे पड़ गये हों तो उबलते हुए पानी में कपड़े धोने का सोडा मिलाकर चायदानी में भर दीजिए और जब तक पानी ठण्डा न हो जाए उसी में रहने दीजिए। फिर धो डालिए।

१३ काँच की तश्तरियों के आपस में जुड़ जाने पर, उन्हें हाथ से अलग करने का प्रयत्न न करें। नीचे की तश्तरी में थोड़ा ठण्डा पानी और ऊपर की तश्तरी में थोड़ा गरम पानी डालने से वे आसानी से अलग हो जाएँगी।

१४ जब काँच की तश्तरियों और प्लेटों को काफी समय के लिए अवकाश देना हो तो प्रत्येक प्लेट के ऊपर एक कपड़े की पट्टी लगा दें। इससे वे सुरक्षित रहेगी और जुड़ेगी भी नहीं।

१५ काँच के गिलासों पर पड़ जाने वाले दाग और घब्रे सोडा या सिरके मिले गरम पानी से धोने पर आसानी से चले जाते हैं।

१६ काँच और चीनी के बर्तनों को धोने के बाद महीन मुलायम कपड़े से पोछकर रखना चाहिये अन्यथा इन पर पानी के निशान पड़ जाते हैं जो बड़ी कठिनाई से छूटते हैं। इन्हें कभी मिट्टी या राख से साफ नहीं करना चाहिये। ऐसा करने से इन पर महीन-महीन रेखाएँ पड़ जाती हैं जिससे इनकी सुन्दरता विगड़ जाती है।

## लोहे के बर्तन

१ इन्हें साफ रक्खिये और इनमें खुरचने न पड़ने दीजिए। धोने के बाद मुखा लीजिए। छुरी, कांटे यदि स्टेनलेस स्टील के नहीं हैं तो इन्हें अच्छी तरह चमकाकर रक्खिये।

२ धातु के बर्तनों को बलुई मिट्टी में राख मिलाकर माजना चाहिये। राख बर्तनों की चिकनाई को दूर कर देती है और मिट्टी उन्हें चमका देती

है। जग से इनको बचाए रखने के लिए इन पर राख या बुझे हुए चूने का लेप कर दीजिए। जग लगे बर्तनों को साफ करने के लिए गरम पानी में गंधक का अम्ल मिलाकर छोड़ दीजिए। इसके बाद उन्हें ईंट के रोड़े से रगड़-रगड़कर साफ कर लीजिए।

३ प्याज का रस और सिरका दोनों मिलाकर पक्के लोहे या स्टील पर चुपड़ने के बाद थोड़ी देर से माँज डालने पर लोहे और स्टील के बर्तन चमकने लगते हैं।

४ यदि लोहे के बर्तनों पर भोजन चिपक गया हो तो उसे कढ़ाई से साफ करके गरम पानी से धो डालिये, भोजन छूट जायेगा। लोहे के बर्तन साबुन के पानी से भी साफ हो सकते हैं लेकिन इस पानी में थोड़ा-सा आमोनिया डालना न भूलिये।

५ लोहे के बर्तनों को जग से बचाने के लिए उन्हें गरम जगह रखिये या उन पर ग्रीज लगा दीजिये। लेकिन यदि जग लग ही जाये तो उन पर किसी सख्त कढ़ाई से मिट्टी का तेल अच्छी तरह रगड़िये। इसके बाद तेल की बदबू दूर करने के लिए उन्हें राख से रगड़िये। जिन बर्तनों में पानी नहीं लगता, उन पर यदि कभी-कभी मिट्टी का तेल लगाती रहे, तो उन पर जग नहीं लगता।

### टीन के बर्तन

साबुन के पानी में मिट्टी का तेल मिलाकर बाल्टी इत्यादि टीन के बर्तन माँजने से अत्यन्त चमकीले निकल आते हैं। लेकिन उन्हें धोने के बाद तुरन्त ही सुखा लेना चाहिए, नहीं तो उनमें जग लग जायेगा।

### क्रोमियम के बर्तन

क्रोमियम के बर्तनों को साफ करने के लिए आप पहले पानी में साबुन के भाग उठा लीजिये, फिर उन्हें कपड़े के टुकड़े से कई बार बर्तनों पर मलिये। जब बर्तन साफ हो जाये तब उन्हें सूखे कपड़े से खूब रगड़िये नहीं तो बर्तनों पर पानी के दाग पड़ जायेंगे।

## कलई किए हुए बर्तन

१ यह लोहे, पीतल अथवा स्टील के हो सकते हैं। इन्हें जोर से न रगड़िये, नहीं तो खुरचने पड़ जायेगी। धोने के बाद इन्हें अच्छी तरह सुखा लीजिए ताकि जग न लगे और कपड़े से पोछकर गरम जगह में खड़े करके रखिये। यदि बर्तन का बाहर का हिस्सा पीतल का है, तब उसे कभी-कभी नीबू के छिलके से रगड़ लेना चाहिए। कलईदार बर्तनों को कभी नीबू आदि खट्टी चीजों से साफ नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से उनकी कलई जल्दी छूट जाती है।

२ कलई किये हुए बर्तनों में यदि वे गर्म हैं तो ठण्डा पानी नहीं छोड़ना चाहिए। इससे उनकी कलई खराब हो जाती है।

## सेलखड़ी और पत्थर के बर्तन

सेलखड़ी और पत्थर के बर्तनों को साफ करने के लिए खटाई और सज्जी उत्तम वस्तु है। दोनों में से जिसका भी उपयोग करना हो उसे पानी में घोलकर कपड़े में छान लीजिये। फिर इस पानी में कपड़ा भिगोकर बर्तनों पर रगड़िये। जब बर्तन साफ हो जाये, तो उन्हें शुद्ध पानी से धोकर कपड़े से पोछ-पोछकर रख दीजिये।

## पीतल के बर्तन

१ बहुत दिनों तक उपयोग में न लाये जाने से पीतल के बर्तनों पर पड़े हुए दाग छुटाने के लिए उन्हें सिरके और नमक या नीबू और नमक या अमचूर की खटाई से रगड़कर मलिये।

२ पीतल के बर्तनों को चमकाने के लिए उन्हें निचोड़े हुए नीबू के छिलके में नमक भर कर उससे रगड़िये।

३ छानी हुई राख को तारपीन के तेल में मिला देने से एक प्रकार की पालिश तैयार हो जायगी। अब यदि इस पालिश को कपड़े में लगाकर लोहे और पीतल के बर्तनों पर रगड़ा जाये तो बर्तन चमक उठेंगे।

४ पीतल के बर्तनों को इमली के पानी से या उबलते सिरके में थोड़ा पानी मिलाकर मले। सब दाग घट जायेंगे। नर्म कपड़े से पालिश र दें।

## तांबे के बर्तन

१. माँजने से पूर्व इन बर्तनों को बीच में रखकर खीलते पानी में डाले रहिये । इसके बाद माँजने से वे खूब साफ हो जायेंगे ।

२ मोरचा लगने पर तांबे के बर्तनों को अॉक्सेलिक एसिड के जल में डाल दीजिए । मोरचा छूट जायेगा । इसके बाद पानी से खूब धोकर अॉक्सेलिक एसिड का असर दूर कर देना चाहिए क्योंकि यह एक जहरीला पदार्थ है ।

३ तांबे के बर्तनों को राख, बालू, रस्सी, या घास के जूने, या चूने से साफ कीजिये । जिन बर्तनों पर लम्बे अरसे से रखे रहने के कारण मैल जम गई हो, उन्हें गरम पानी करके उसमें कपड़े धोने का सोडा डालकर उससे साफ कीजिये । इसके बाद राख या रेत से माँज-धोकर साफ कर लीजिये ।

४ तांबे के बर्तनों को साफ करने के लिए आधा नीबू लीजिये और इस पर थोड़ा नमक छिड़ककर इसे बर्तन पर अच्छी तरह मलिये । बर्तन साफ हो जायेगा ।

## फूल या कांसी के बर्तन

फूल या कांसी के बर्तनों को साफ करने के लिए मोटा रेत और स्वच्छ राख उत्तम वस्तुएँ हैं । इनमें से किसी एक को भी लेकर उससे बर्तन मल-मलकर साफ कीजिये । दाग पड़े बर्तनों को ठण्डे पानी में नीबू निचोड़कर या आम की खटाई का पानी मिलाकर राख की सहायता से साफ कर लीजिये ।

## जस्ते और रांगे के बर्तन

१ जस्ते के बर्तन चमकाने के लिए साबुन के पानी में कुछ बूंद मिट्टी का तेल मिलाकर खूब मलिये । फिर गरम पानी या सोडे से धोकर पोछ दीजिये, इससे जस्ते के बर्तन खूब साफ हो जाते हैं ।

२ जस्त और रागे के वर्तनों पर से दाग हटाने के लिए एक सेर गुनगुने पानी में एक तोला अगूरी मिरका मिला लीजिये और उससे वर्तनों को साफ कीजिए। आधा पाव देसी सिरके में कपड़े धोने का सोडा, बिना छाने चने का आटा अथवा बुझा हुआ चूना मिलाकर पानी से मल-मलकर भी वर्तन साफ किये जा सकते हैं।

### काठ के वर्तन

१ काठ के वर्तनों को गरम अथवा ठण्डा पानी डालकर मोटे कपड़े से मल-मलकर साफ करना चाहिए। फिर उन्हें सूखे कपड़े से पोछ देना चाहिए।

२ काठ के वर्तनों को सूखे बेसन या चोकर से रगड़ने से उनकी चिकनाहट निकल जाती है। बेसन अथवा चोकर भाड़ने के बाद इन्हें गर्म पानी से धोकर सुखा लेना चाहिए।

३ काठ के वर्तनों को पानी में कभी मत डुबाइए। इन्हें साफ करने के लिए रेत या रेगमाल प्रयोग में लाइयें। रेगमाल से रगड़कर उन्हें तुरन्त ही धो डालिये और सुखा लीजिये।

### मिट्टी के वर्तन

१ मिट्टी के वर्तन गरम पानी से धो-पोछ देने भर से ही साफ हो जाते हैं।

२ मिट्टी के वर्तनों को सादे पानी और कपड़े से मल-मलकर साफ कीजिये।

३ मिट्टी के कूड़े या दही विलोने की मटकी जटाओं से रगड़कर साफ करे।

# फर्श की सफाई

१ मोमबत्ती का दाग—मोमबत्ती के जलते समय जो मोम की वूँ फर्श पर गिर जाती है यदि उन्हें तुरन्त साफ नहीं किया जाये, तो पैरो के तले दबते-दबते ये फर्श से बिल्कुल मिल जाती है। इन दागों को छुड़ाने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि पहले इनको किसी मोटी धातु वाली चीज से धीरे-धीरे खुरच डालिये। खुरचने के बाद उसी जगह मोम कागज का एक टुकड़ा दोहरा करके जमा दीजिये। फिर एक लोहे की कोल सिर की ओर से थपाकर उससे उस कागज की गड्ढी को दबाइये फिर उस कागज को निकाल दूसरे कागज की गड्ढी रखकर दुबारा वही कीजिये। तीन चार बार ऐसा करने से मोमबत्ती का दाग फर्श पर से अवश्य ही दूर हो जायेगा।

२ चिकनाई का दाग—चिकनाई का दाग यदि फर्श पर हो, तो खडिया की बुकनी की खूब मोटी तह चिकनाई पड़े हुए स्थान पर फैल दीजिए। थोड़ी देर में खडिया चिकनाई को सोख लेगी और फर्श साफ हो जायगा। या ग्रहर की खूब गली हुई दाल अथवा बेसन को पानी में घोलकर उसका लेप कर दीजिए और तीन घण्टे तक लगा रहने दीजिए फिर पानी से खूब साफ करके धो डालिये। इस उपाय से भी चिकनाई दूर हो जायेगी। चिकनाई का दाग यदि ताजा ही है तो उस पर एक सोखत

कागज बिछाकर गर्म लोहा फेर दीजिये । सब चिकनाई कागज में सोख जायेगी ।

३. स्याही के दाग—यदि फर्श पर स्याही गिर पड़े तो उसे पहले सोखते से सुखा लीजिये । इसके बाद उस जगह गाय या भैंस का शुद्ध दूध डालकर खट्टर के कपड़े से खूब मलिये । ऐसा करने से दाग छूट जायेगा ।

४ सफेद पत्थर के फर्श को चमकाने के लिए एक कपड़े के टुकड़े पर थोड़ा-सा पैराफीन डालकर फर्श पर रगड़िये । इससे फर्श का बुझता हुआ रंग फिर चमक उठेगा और यह चमक बहुत दिनों तक बनी रहेगी ।

५ सीले फर्श के लिए नारियल के छिलके की दरी सबसे अच्छी है । वह जमीन की आर्द्रता को सोख लेगी और जमीन तक खुली हवा जाने के लिए छिद्र भी छोड़ देगी ।

६ सीढियों के लिए जब टाट खरीदे तो दोनों सिरो पर एक-एक गज ज्यादा माप कर खरीदे । बिछाते समय इन दोनों सिरो को अन्दर मोड़ दीजिये और कभी-कभी इसे ऊपर नीचे खिसकाकर जगह बदलते रहिये । सीढियों के टाटों की जगह बदलना बहुत जरूरी है, नहीं तो टाट कई जगहों से बहुत जल्दी फट जायेगा ।

७ फर्श पर यदि काँच के टुकड़े बिखर गये हों तो उन्हें हाथ या झाड़ू से इकट्ठा करने की कोशिश न कीजिये, बल्कि किसी कपड़े को पानी में भिगोकर उससे उठाइये । काँच के छोटे-छोटे कण कपड़े में चिपक जायेंगे । बाद में कपड़े को पानी में धोकर सुखा लीजिए ।

८ यदि पुरानी लकड़ी का फर्श गन्दा हो गया हो तो उसे साफ करने के लिए पहले फर्श की फालतू पालिश को तारपीन अथवा सफेद स्प्रीट से दूर कर दीजिए । फिर खराब स्थान को किसी मुलायम कपड़े या साबुन से साफ कर लीजिए । फर्श का एक-सा रंग करने के लिए, उसके खराब भागों को ग्लास-पेपर से रगड़िये । सूख जाने पर सारे फर्श की किसी अच्छी पालिश से मालिश कीजिये अथवा खराब भागों को सोडा मिले गरम पानी से धोकर किसी पुराने और कड़े ब्रुश से रगड़ डालिये । एक वालीटी गरम पानी में दो-तीन मुट्ठी भर सोडा मिलाना चाहिए । सोडा

डालते समय हाथों की रक्षा के लिए दस्ताने पहने जा सकते हैं। इस विधि से खराब भाग दूर तो हो सकेंगे पर उन्हें पूरी तरह से दूर करने के लिए लकड़ी पर पेट करना आवश्यक होगा।

६ यदि फर्श की लकड़ी के टुकड़ों के बीच में दरारे पड़ गई हों, तो उन्हें मोम या प्लास्टिक बुड से भरिए। यह भर जाने के बाद कुछ सिकुड़ता है। जब इसका सिकुड़ना बिल्कुल बन्द हो जाए, तभी उस पर पालिश या तेल लगाइए। यदि यह दरारों से ऊपर उठ आये, तो उसे सेण्ड पेपर से रगड़कर इकसार कर दीजिए। जब सतह इकसार हो जाए, तभी अलसी के तेल के आधार का प्रयोग कर पालिश करना आरम्भ करें।

१० यदि फर्श पर स्निग्ध पदार्थ-जैसे घी गिर जाए तो उसी समय उस पर ठंडा पानी डाल दीजिए, घी जम जाएगा अब छुरी की सहायता से घी साफ कर दीजिए और बाद में अमोनिया के पानी से फर्श धो डालिए।

११ यदि खाने वाले कमरे अथवा बाथ-रूम के टाइल्स गन्दे हो गए हों तो उन पर नीबू का रस मले। पन्द्रह मिनट बाद कपड़े से रगड़कर साफ कर दें। घुआँ खाये सगमरमर के टुकड़े भी नीबू के रस से साफ हो जाते हैं।

१२ जिस स्थान पर काई लगी हो उस स्थान को गीला करके रात सूखा चूना डाल दें और सुबह झाड़ से रगड़कर धो दें, काई बिल्कुल छूट जायेगी।



# दरी की सफाई

१ दरी को खुले पानी में धोने के स्थान पर कभी-कभी रगड़ के स्पंज से साफ कीजिये ।

२ सवा तोला कपड़ा धोने का साबुन पाव भर उबलते हुए पानी में घोल लीजिये । फिर एक चम्मच अमोनिया और एक तोला सोडा और मिला दीजिये । इस मिश्रण को एक छोटे से ब्रुश की सहायता से दरी पर रगड़िये । रगड़कर इसे स्वच्छ सफेद कपड़े से साफ भी करते चलिये । अन्त में एक दूसरे स्वच्छ कपड़े से बिल्कुल साफ कर डालिये । साफ करने से कुछ घण्टे पूर्व यदि आप दरी को नमक और चाय की रिभी हुई पत्तियों के मिश्रण से रगड़ दें तो इससे दरी के रंग चमक उठेंगे ।

३ आप पुरानी दरी को साफ भी कर सकते हैं और उनके रंगों को भी चमका सकते हैं, यदि आप अमोनिया से भोगे नमक को दरी पर लगाकर साफ सूखे कपड़े से पालिश कर दें ।

४ नीचे विछाने की छोटी दरियाँ साफ करनी हों तो साबुन के घोल में थोड़ा तारपीन का तेल मिलाकर उसमें भिगो दीजिये, फिर बाद में धो लीजिये । इस विधि से गन्दी-से-गन्दी दरी भी साफ की जा सकती है ।

५ दरी पर जमी हुई धूल को अच्छी तरह साफ करने के लिए दरी पर गीला बुरादा डाल दीजिए, फिर झाड़ू या ब्रुश से उसे झाड़ दीजिए ।

# पर्दों की सफाई

१ यदि परदे आसानी से नहीं खिंचते हों तो छल्लों को उतार कर उन पर पैराफीन मल दीजिये। इसके बाद वे आसानी से इधर-उधर हो सकेंगे।

२ जाली के परदों को धोने से पूर्व कुछ घण्टों तक ठंडे पानी में पड़ा रहने दो। मैल आसानी से छूट जायेगा। उन्हें पटकना नहीं पड़ेगा। पटकने से जाली फटने का डर रहता है।

३ परदों को उतारते हुए या उतारने के बाद रखते हुए उन्हें छड़ी के चारों ओर लपेट लीजिए। उनकी तह लगाकर रखने के बजाय लपेटकर रखना अच्छा है। इस तरह उनमें शिकन नहीं पड़ती।

४ परदों का चुनाव करते समय उन्हें रोशनी के खिलाफ रखकर देखिये, रोशनी के सामने नहीं।

५ परदों को धोने से पूर्व पन्द्रह मिनट तक ठंडे पानी में अच्छी तरह भिगो लीजिये और फिर ठंडा पानी अच्छी तरह निचोड़ दीजिये। इसके पश्चात् परदों को लक्स मिले गुनगुने पानी में धोइये। परदों के अच्छी तरह साफ हो जाने पर उन्हें अलग गुनगुने पानी में निचोड़कर अन्त में थोड़ा सिरका मिले पानी में धो लेने से रंग चटकीले बन जाते हैं। उन्हें सिकुड़ने से बचाने के लिये उन पर साधारण माछी दे देना पर्याप्त है। उन पर काफी गर्म लोहा भी उस समय करना चाहिये जब वे कुछ गीले हों। इससे कपड़े को कोई हानि नहीं होती।

६ मैथिलेटेड स्प्रीट में भीगे कपड़े से पहले गन्दे पर्दों को खूब रगड़िये, फिर एक साफ और सूखे कपड़े से रगड़ दीजिये। पर्दे साफ और चमकदार हो जायेंगे।

# गलीचा की सफाई

१ बहुत से लोग गलीचे की सफाई के लिए अमोनिया का प्रयोग करते हैं। यह बहुत गलत तरीका है। अमोनिया के क्षारीय तत्त्व से गलीचे का रंग तो कच्चा निकल ही जाता है, ऊन की भी क्षति होती है।

२ बहुत से लोग गलीचे की धूल झाड़ने के लिए उन्हें छड़ी से पीटते हैं। गलीचे पर कभी भी सीधी छड़ी नहीं मारनी चाहिए। इससे उसके रुँए नष्ट हो जाते हैं। गलीचे को किसी सूखे स्थान पर उलटा बिछाकर पीछे से छड़ी से पीटना चाहिये।

३ पैरो की रगड़ से कहीं-कहीं से गलीचे घिस जाते हैं और चित्रकारी मिट जाने से वे वह बहुत बुरे लगते हैं। इसके लिए स्टेशनरी की दुकान से इच्छित रंगों की वाटर-प्रूफ स्याही की बोतल ले लीजिये। उनके ढक्कन में छड़ लगी हो तो उससे, नहीं तो सख्त बालों वाले ड्राइंग ब्रुश से घिसी हुई जगह पर वैसा ही चित्र बना दीजिये जैसा पहले था। गलीचा नये जैसा दिखने लगेगा।

४ गलीचे को मिट्टी झाड़ने के बाद सिरके के पानी में भीगे हुए कपड़े से साफ कीजिये। इस क्रिया से गलीचे में चमक आ जायेगी।

५ गलीचे को ब्रुश करते हुए यह ध्यान रखना चाहिए कि सीधे रुख ही ब्रुश का प्रयोग हो। उलटे रुख ब्रुश करने से मिट्टी और भी अन्दर जायेगी।

६. यदि गलीचे पर ऊन या रूई के रुँए आ गये हैं तो उन्हें गलीचा साफ करने के ब्रुश को नमक मिले पानी में भिगोकर गलीचे पर फेरने

से उठा सकते हैं। इसके लिए गलीचे को फटकारना नहीं चाहिए। फटकारने से रूई के रूँए और भी उभर आयेगे।

७ गलीचे पर यदि कभी भूल से नमक गिर जाये तो उसे हटाने में कर्म-से-क्रम समय लगाना चाहिए। कारण—यदि नमक गलीचे में लगा रह गया तो रंगों पर असर डाल सकती है। हमारे वह नमी फैलाने में भी सहायक होता है। ब्रुश से और गलीचे की उलटी तरफ से छड़ी से पीटकर नमक निकाल देना चाहिए।

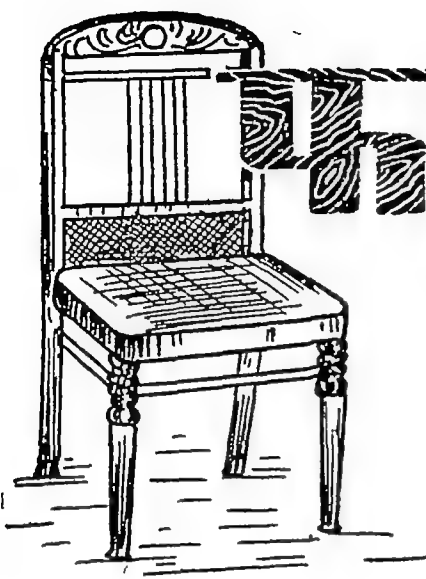
८ गलीचे पर से चिकनाई के धब्बों को मिटाने के लिए उन धब्बों पर बेकिंग-सोडा डाल दीजिये, बाद में धीमे हाथों से ब्रुश कर दीजिये। धब्बे दूर हो जायेंगे।

९ यदि गलीचों का कीड़े आदि से खाये जाने का भय है तो अति सप्ताह गरम पानी में अलसी का थोड़ा-सा तेल मिलाकर इसमें झाड़ू डुबाकर उससे गलीचे साफ कीजिये। कीड़े भाग जायेंगे।

१० कालीन के छोटे-छोटे रोयों को साफ करने के लिए उसे किसी कंधे से काढिये।

११ कमरे के फर्श पर बिछी हुई दरी या गलीचे को तारपीन के तेल मिले पानी से धोना चाहिए। इससे उनमें कीड़े लगने का भय नहीं रहता।

१२ गलीचे या दरी वगैरह पर कहीं राख या कालिख गिर जाये तो उस जगह बारीक पिसा हुआ नमक बुरक दे। कुछ देर बाद कड़े ब्रुश से साफ कर दे। दाग साफ हो जायेगा।



# फरनीचर की देखभाल

१ उबली हुई चाय की गीली-गीली पत्तियाँ फरनीचर पर रगड़ देने से सब मैल कट जाता है। पत्तियाँ रगड़ने के बाद किसी मुलायम कपड़े से फरनीचर को रगड़ देना चाहिए।

२ फरनीचर के साधारण धब्बे जो धूल जमने या गदे हाथ लगने आदि से पड़ जाते हैं, वर्षा के स्वच्छ जल से रगड़ने से छूट जाते हैं।

३ असली अलसी और देवदारु का तेल तीन और एक के अनुपात में मिला लीजिए। इस घोल में से चार चम्मच लेकर एक गिलास गुनगुने पानी में मिला दीजिए। इस तेल मिले पानी को खूब हिलाकर उसमें कोई कपड़ा डालकर निचोड़ लीजिए। अब इस गीले कपड़े से फरनीचर को रगड़कर साफ कीजिए।

४ फरनीचर पर पड़े हुए स्याही के दाग नमक के घोल में भीगे कपड़े से रगड़ने से साफ हो जाते हैं।

५ नक्काशीदार फरनीचर के जिन भागों में कपड़े का झाड़न ठीक से नहीं पहुँच सकता, उन्हें हजामत बनाने के पुराने ब्रुश से साफ कीजिए।

६. यदि पालिश किए हुए फरनीचर को साफ करना हो तो दो भाग पानी में एक भाग सिरका मिलाकर उससे फरनीचर को धो डालो। जब सूख जाये तो फरनीचर-क्रीम लगाकर पालिश कर दो।

७. यदि लकड़ी की किसी चीज—मेज आदि—में दरारें पड़ गई हों, तो टीशू पेपर को पानी में भिगोकर हाथ से अच्छी तरह मथकर, चाकू की नोक से दरारों में भर दीजिए। ऊपर से वार्निश का एक कोट फेर दीजिए। मालूम भी न होगा और मजबूत मरम्मत हो जायेगी। मोम रगड़ने से भी मोम इन दरारों में भर जाता है। बाद में किसी मुलायम कपड़े से तारपीन का तेल रगड़ दीजिये।

८. सफेद पालिश के फरनीचर को कभी-कभी दूध में कपड़ा भिगोकर साफ करते रहना चाहिए। सफेदी बनी रहेगी।

९. बहुधा लकड़ी की अलमारियों और मेजों की दरारों से एक प्रकार की बदबू-सी आने लगती है। यह सील के कारण होती है। इसे दूर करने के लिए एक डिब्बे में थोड़ा चूना डालकर रख दीजिए। चूना सील को सोख लेगा और लकड़ी को किसी प्रकार की हानि नहीं होगी।

१०. यदि कीड़े या दीमकों ने कुर्सी की सोटों अथवा मेज की दरारों में छेद कर दिये हों, तो मिट्टी के तेल में कपड़ा भिगोकर दो-तीन बार वहाँ फेरिये। ऊपर से वार्निश कर दीजिए। कीड़े मर जायेंगे और छेद भर जायेंगे। डी० डी० टी० का चूर्ण भी ऐसे स्थानों और छिद्रों में जहाँ दीमक लग रही हो, छिड़का जा सकता है। इससे भी दीमक मर कर नष्ट हो जाती है।

११. मेज वगैरह पर पड़े हुए धब्बे बहुत भद्दे जान पड़ते हैं। इसके लिए मेज पर अखबार का कोई कागज दोहरा या चौहरा करके बिछा दीजिए। ऊपर से मेजपोश बिछा दीजिए। ऐसा करने से ऊपर से गिरी हुई वस्तु नीचे लकड़ी को खराब नहीं कर पायेगी।

१२. मेज आदि पर पड़े हुए धब्बों को मिटाने के लिए जंतून के तेल में नमक मिलाकर, उसमें कपड़ा तर करके दाग पर कस कर रगड़िए। दाग एक दम साफ हो जायेगा।

१३ साधारणतया आराम-कुर्सियो मे जहाँ पर सिर रखा जाता है, चिकनाई लगते-जगते कुछ भाग काला पड़ जाता है जो बहुत भद्दा मालूम पड़ता है। यदि कभी-कभी मैथिलेटेड स्प्रिट से तर कपड़ा उस स्थान पर रगड़ दिया करे तो यह मैल छूट जाएगी।

१४ चमड़े से मढ़े हुए फरनीचर की सफाई करने के लिए एक भाग सिरके मे दो भाग अलसी का तेल मिलाकर मिश्रण तैयार कीजिए। इस मिश्रण को चमड़े की सतह पर रगड़िए। यदि चमड़ा बहुत पतला हो, तो आधा सेर दूध मे बीम बूँद तारपीन का तेल मिलाकर उस पर रगड़िये। अण्डे की जर्दी से भी चमड़े पर पड़े दाग मिटाये जा सकते हैं।

१५ महागनी का बना फरनीचर सादे साबुन के गरम पानी से साफ कीजिए।

१६ आबतूस की लकड़ी का बना फरनीचर साफ करने के लिए पहले उस पर वैसलीन लगाइए और फिर धोइए। इसके बाद जैतून का तेल लगाइए। ऐसा न करने पर उसमे दरारे पड़ जाती हैं।

१७ यदि आपकी कुर्सियाँ चमड़े की है और धूप आदि से उनका रंग खराब हो गया है, तो अलसी के तेल की पालिश कीजिए।

१८ पलग, कुर्सी तथा अन्य फरनीचर को स्प्रिट से साफ कीजिए। यदि पालिश खराब हो गई हो तो नई पालिश करवाइए। चाहे तो घर पर ही पालिश कर सकते हैं। पालिश इस प्रकार बनाइए—एक बोतल मैथिलेटेड स्प्रिट लेकर उसमे चार ओंस लाख और एक ओंस रूमी मस्तगी मिलाइए। इसके बाद उसे छाया मे रख दीजिए। जब स्प्रिट मे लाख और रूमी मस्तगी अच्छी प्रकार मिल जाएँ तो समझ लीजिए कि पालिश तैयार है। एक बोतल पालिश लगभग सौ वर्ग फुट लकड़ी के लिए पर्याप्त होगी। पालिश करने की विधि इस प्रकार है—जिस चीज पर पालिश करनी हो उसे पहले रेगमाल से साफ कर दीजिए। अब रूई का साफ फोया लेकर उसे सफेद मोटे मलमल के कपड़े मे लपेटकर पोटली बना लीजिए। इसके बाद किसी चीनी के प्याले आदि मे पालिश

लेकर उसमें पोटली भिगो-भिगोकर फरनीचर पर फेरिए। बाद में बरतन व हाथों को स्प्रीट लगाकर साफ कर लीजिए।

१६ किसी लकड़ी की चीज पर बच्चों ने पैसिल रगड़कर धब्बे कर दिए हों, तो नीबू के रस से उसे साफ कर लीजिए।

२० लकड़ी की मेज पर पड़े स्याही के दाग नीबू अथवा इमली से साफ कीजिए।

२१ फरनीचर पर से चिकनाई के दाग दूर करने के लिए पानी में थोड़ी स्प्रीट मिलाकर उसमें कपड़ा भिगोकर फरनीचर पर धीरे-धीरे मलिये।

२२ रोगन किए हुए फरनीचर को साफ और चमकदार रखने के लिए गरम पानी में भीगे हुए कपड़े को निचोड़कर दूसरे-तोसरे दिन धोते रहिए। यदि धब्बे पड़ गए हों, तो ब्रासो लगाकर कपड़े से रगड़ दीजिए।

२३ बाँस और बेत के फरनीचर को साफ करने के लिए नमक मिले हुए ठण्डे पानी में फलालैन का टुकड़ा भिगोकर फरनीचर को अच्छी तरह से साफ कीजिए। चिकने स्थान को ब्रुश से रगड़िए। फिर ठण्डा पानी फरनीचर पर डालिए। इससे रंग निखर आएगा। धूप के बजाय खुली हवा में सुखाइए।

२४ सफेद बेत के फरनीचर को साबुन और कुनकुने पानी से धोकर साफ करना चाहिए। साबुन के पानी में थोड़ा-सा नीबू का रस मिला लेना अच्छा होता है। चिकनाई आदि के दाग स्प्रीट से छुड़ाने चाहिये। इसके बाद खुली हवा में सूखने को रख देना चाहिये। यदि बेत पर पेट हो तो पानी ठण्डा ही प्रयोग में लाना चाहिये। प्रतिवर्ष इन पर रोगन करा लेने से ये बहुत समय तक सुरक्षित रहते हैं।

२५ मक्खियों के बैठने से फरनीचर पर जो काले दाग पड़ जाते हैं वे अमोनिया या स्प्रीट लगाकर रगड़ने से छूट जाते हैं।

२६ पालिश वाले फरनीचर के धब्बे भी स्प्रीट या अमोनिया लगाने से छूट जाते हैं।



२७ कभी-कभी फरनीचर पर किसी कारण से कोई कागज चिपक जाता है। इस कागज को पानी से भिगोकर नहीं छुटाना चाहिए, बल्कि तारपीन के तेल से भिगोकर मुलायम कर लेना चाहिए और तब धीरे से मलकर उतार देना चाहिए।

२८ स्याही के धब्बे थोड़ा आँकजैलिक एसिड पानी में घोलकर लगाने से साफ हो जाते हैं। इस एसिड का बहुत हल्का विलयन ही लगाना चाहिए। जब एसिड सूख जाय तो उस स्थान को ख़ूब पानी से धो लेना चाहिए। एसिड के प्रभाव से पालिश छूट जाती है, अतः पुनः पालिश भी कर लेनी चाहिए।

२९ गर्म बर्तन रखने से जो धब्बे पड़ते हैं उन दूर करने के लिये धब्बों के स्थानों पर एक मुलायम ब्रुश से नाइट्रिक एसिड का हल्का विलयन लगाना चाहिए और फिर बाद में तिल्ली के तेल में भीगे मुलायम कपड़े से रगड़ना चाहिए। ये धब्बे कपूर का अर्क या अमोनिया लगाने से भी छूट जाते हैं। यदि फरनीचर पर वार्निश हो तब नाइट्रिक एसिड का उपयोग नहीं करना चाहिए। पानी के दाग भी इन्हीं चीजों से छूट जाते हैं।

# 

१ हाथ की सुई या मशीन आदि की सुई को यदि जग लग जाए, तो प्रयोग के समय कपड़े में फँस जाती है। इसके लिए सुई को साबुन की टिकिया में दो-चार बार घुसाइए और निकालिए। जग छुट जाएगा।

२ सीने की सुइयाँ और निवे यदि खराब हो गई हो और ठीक से काम न करती हो, तो उन पर दियासलाई जलाकर आठ-दस सैकिण्ड तक रखिए। इससे वे ठीक हो जायेगी।

३. मशीन की सुई को तेज करना हो तो सुई में से तागा निकाल लीजिए और बारीक एम्बरी पेपर की पट्टी मशीन में कपड़े की जगह रखिए। एम्बरी लगा पासा ऊपर की तरफ रहे। इसे मशीन के पैर से चलाइए। अब मशीन को घुमाकर इसको आगे-पीछे चलाइए। सुई एम्बरी पेपर में छेद करती चली जाएगी। इस क्रिया से सुई तेज की जा सकती है। इससे सुई की जग भी दूर हो जाएगी।

४. मशीन से सिलाई करते समय हाथ की सुई और पिनो से भी काम करना पड़ना है। यदि आप चाहती हैं कि ये सुइयाँ और पिन ऐसी जगह हाजिर रहे जहाँ फौरन हाथ पहुँच सके, तो मशीन की किसी सुविधापूर्ण जगह पर शहद की मक्खी का मोम चिपका लीजिए। चिपकाने

के लिए मोम के टुकड़े को बिना कुछ लगाए ही मशीन पर दबा देना काफी होगा। सुइयो और पिनो को इस मोम में घुसा कर रखिए।

५ सुई में आसानी से धागा डालने के लिए थोड़ा-सा ऐहदी मोम लीजिए। उँगली में घुमाकर उसकी काबुली चने के बराबर गोली बना लीजिए। इस गोली को धागे की रील के सिरे पर रखकर दबा दीजिए। जब सुई में धागा डालना हो, तो धागे के सिरे को मोम और उँगलियों से दबाकर दा-तीन बार खींचिए। इससे सिरे पर थोड़ी-सी मोम लग जाएगी जो उसे सख्त बना देगी।

६ यदि सीने की मशीन में मजबूती के लिए दुहरा धागा इस्तेमाल करना हो तो लटई लगाने की नली में शरबत पीने की नली लगा दीजिए। इस नली में अब दोनों लटई एक साथ आ सकती हैं। उनके धागे को सुई में एक साथ पिरो दीजिए।

७ यदि सीने की मशीन बहुत भारी चलने लगे तो पहले उसे पैराफीन से साफ कर लीजिए। रात-भर पैराफीन लगा रहने दीजिए। सुबह कपड़े से पैराफीन पोछ दीजिए और मशीन का तेल लगा दीजिए।

८ मशीन के जो पुर्जे अधिक काम करते हैं उनकी तरफ अधिक ध्यान देना चाहिए। आपसी सघर्षण से रक्षा करने के लिए उनमें अच्छे किस्म के मशीन के तेल का प्रयोग करना चाहिए। यदि साधारण तेल का प्रयोग किया जायगा तो वह पुर्जों में चीकट पैदा कर देगा और मशीन भारी चलने लगेगी।

९ नमदे का वह टुकड़ा, जो स्प्रिंग के द्वारा धागे को रील से सम्बन्धित रखता है, कभी सूखा नहीं रहना चाहिए। यदि वह तेल से तर रहेगा तो कपड़ा सीते समय मशीन से बहुत कम आवाज होगी।

१० सुई के गज में तेल डालने के लिए सफेद प्लेट को उतारकर तेल देना चाहिए। तेल देते समय कुप्पी की नोक सुराख में अच्छी तरह डालिए। आवश्यक बात यह है कि तेल ऊपर और नीचे के भाग में उस समय देना चाहिए जब कि सुई का गज विलकुल नीचे हो।

११ यदि मशीन प्रतिदिन चलाई जाय तो तेल सप्ताह में दो या तीन बार देना चाहिए और यदि मशीन, कभी-कभी चलाई जाय तो समयानुसार सप्ताह में एक बार अवश्य तेल देना चाहिए। शटिल के घुमाव में भी तेल देना चाहिए। समयानुसार तेल न देने से मशीन की आयु कम हो जाती है और आवाज भी आने लगती है। तेल देने के बाद कम-से-कम पाँच मिनट और अधिक-से-अधिक पन्द्रह मिनट मशीन धूप में रखनी चाहिए। पायदान के दोनों सिरों में भी तेल देना चाहिए। -

१२ प्रायः कैची को लापरवाही से कपड़ों के बक्स में डाल दिया जाता है जिससे उसकी नोकों में फँसकर साड़ियाँ तथा अन्य कपड़ों के फट जाने का भय रहता है। इसलिए यदि कैची को बिना किसी डिब्बे में बन्द किए ही कपड़ों के बक्स में रखें तो उसकी नोकें एक डाट में घुसा दें।

# फालतू चीजों का उपयोग

**पुराने मौजे—**बड़े मौजे के तले घिस जाने पर छोटकर सी दे। आप के बच्चे के नए मौजे तैयार हो जाएँगे। पूरी टाँगो वाले मौजो के पजे काटकर ऊपर के हिस्से खोलकर जोड़ दे। मुन्नू का पायजामा बन गया। मौजो को उधेड़कर उसके सूत के कपड़े, कच्चा करने में प्रयोग कर क्रोसिये से या फ्रेम से आसन बुन ले।

**पुराने रुएँदार तौलिए—**पुराने रुएँदार तौलिए के बिना-अँगुली-वाले दस्ताने बना लीजिए। नहाते समय साबुन लगाने के बाद इन्हे पहनकर बदन पर रगड़िए। भाग खूब उठेगा और सफाई अच्छी होगी।

**पुराने ऊनी मौजे—**पुराने ऊनी मौजे का बेबी की बोतल का स्वेटर बना लीजिए। इससे बेबी बोतल को अच्छी तरह पकड़ सकता है और गिरने पर बोतल के टूटने का डर भी कम रहता है।

**खाली कनस्तर—**घी का बड़ा कनस्तर खाली हो जाय तो उसे रगवा कर छाते रखने के काम में लाइए। छातो का हैडिल ऊपर की ओर रखिए। इस प्रकार भीगे हुए छाते का पानी कनस्तर में ही टपकेगा।

**पुरानी चुसनी या निपिल—**घियाकस पर कोई चीज कसते-कसते आम तौर से अँगुली भी घिस जाया करती है। लेकिन यदि अँगुली पर बच्चो को दूध पिलाने वाली बोतल की कोई पुराना चुमनी या निपिल लगा ली जाय तो अँगुली घिसने का डर नहीं रहेगा।

**पुराने पायजामें—**अधिकतर पायजामे घुटने या पिछले हिस्से से फट जाते हैं क्योंकि उठते-बैठते इन्हीं भागों पर अधिक दबाव पड़ता है। जब आप देखें कि पायजामा घुटने और पिछले हिस्से से अधिक घिस गया है, लेकिन फटा नहीं है तो आप नाड़े की दिशा बदल दें अर्थात् उसे विपरीत दिशा या पिछले हिस्से में डालें। घुटने तथा पिछले कमजोर हिस्से की दिशा बदल जाएगी। इस प्रकार पायजामा एक महीने और पहना जा सकता है।

यदि पायजामा फट गया हो तो इनके पायचों से तकिये की भीतरी खोली, झाड़न तथा छोटे-छोटे थैले बना सकती हैं। इसमें छोटे मुन्ना-मुन्नी कायदा डालकर स्कूल ले जा सकते हैं।

इसके अतिरिक्त टुकड़ों को विभिन्न पशु और पक्षियों की आकृति का काटकर उनमें रूई, भूमी या बूर भर कर सी दें, ऊपर तार या पतली रबर का टुकड़ा टाँक दें। आपका पप्पू इसे पाकर प्रमन्न होगा।

**टूटी हुई बोतलें—**जिस बोतल की गर्दन टूट गई हो और शेष भाग गिलास के रूप में प्रयोग में आ सकता हो उसे निर्दिष्ट स्थान से काटने के हेतु निम्नलिखित प्रयोग करें—कच्चे सूत का खूब मोटा धागा लेकर जो काफी स्प्रेड सोख सके, काटने वाले स्थान के चारों ओर सफाई से लपेट दें और स्प्रेड में अच्छी तरह रूई भिगोकर धागे को तर कर दें। ध्यान रहे कि शेष भाग पर स्प्रेड न फैले अन्यथा बोतल ठीक न बनेगी। अब धागे में दियासलाई से आग लगा दें। आप देखेंगे कि धागे के स्थान पर बोतल सफाई से चटकी हुई है। अब इसे रेती से चिकना कर लें।

**साड़ियाँ और उनके बार्डर—**साड़ियों के बार्डरों को जोड़कर आप थैले, तकिये और गद्दियों के खोल बना सकते हैं। थैले को मजबूत बनाने के लिए अन्नर लगा दें। आप इनको सी कर वच्चों के पायजामे और कच्छों के लिए नाड़े बना सकती हैं। इनके रंगीन डोरे निकालकर कढ़ाई के काम में भी ले सकते हैं। विभिन्न प्रकार के बार्डरों को जोड़कर बैठने के लिए मुन्दर आसन बनाए जा सकते हैं। इन बार्डरों को सजा-मज

कर सी कर जोड़ दीजिए, बैठने का सुन्दर आसन बन जाएगा । आसन को मजबूत बनाने के लिए टाट का अस्तर लगा दे ।

**पुरानी कमीजें**—सबसे पहले कमीजों की कालर फटती है और तभी कमीज न पहनने लायक सिद्ध कर दी जाती है । यदि कमीज अभी कुछ समय चलने लायक प्रतीत होती हो तो पुराना कालर उधेड़कर उसी रंग के कपड़े की कतरनों से नया कालर लगा दे । इस प्रकार कमीज कुछ दिन और पहनी जा सकती है । यदि कमीज बिलकुल फट गई है तो आप उसके पिछले भाग को निकाल ले । उस भाग को अपनी बड़ी मुन्नी को, जो सिलाई-कटाई सीखती हो, सीखने के लिए दे दे । आप उसके पिछले भाग से अपने छोटे बच्चे के लिए कच्छा, ट्र क-पोश भी बना सकती है ।

**टीन के पुराने टुकड़े**—टीन के पुराने टुकड़े अथवा टूटे कनस्तरो का टीन लेकर उन्हें साफ करके काले रंग में रंग लीजिए और उस पर सफेदी से स्वागतम, नकद दाम, उधार न माँगिए आदि शब्द सुन्दरता से लिखकर दुकान में लगाने के काम में ले लीजिए ।

**टूटे हुए बाँस**—यदि मच्छरदानी के बाँस टूट गए हो तो उन्हें चीर कर खपचे और फिर खपचों को चीरकर तीलियाँ बना लीजिए । इन तीलियों को गहरे हरे रंग में रंग लीजिए । अब लाल रंग का मजबूत मोटा धागा लीजिए । एक तिपाई उलटी करके नीचे के सिरे पर मोटी खप्पच में एक बालिश्त की दूरी पर चौड़ाई में लाल धागे मजबूती से बाँधिये और फिर एक-एक तीली को लेकर प्रत्येक धागे से जोड़ते जाइए । अन्त में आप देखेंगे कि एक सुन्दर चिक तैयार हो गई है ।

**पकी हुई तोरियाँ**—ग्रामीण स्त्रियाँ खेतों में पकी हुई तोरियों को उनके बीज बोने के लिए निकालकर उन्हें यों ही फेंक देती हैं । इन तोरियों को दो दिन पानी में डालकर फुला ले । जब वे फूल जाएँ तो चाकू से चीरकर उनके अन्दर का गूदा छीलकर साफ कर दे, फिर चकले पर बेलन से बेलकर उनकी भुर्रियाँ निकाल ले । अब उन्हें इच्छानुसार रंग में रंगकर तीन भागों में मोड़ ले और किनारे सी कर

कपड़े की गोठ लगा ले। ऊपर के मुँह में बटन लगा दे। आपके लिए पर्स अथवा सुन्दर बटुए तैयार हो जयिगे।

**खरबूजे के छिलके**—अक्सर लोग खरबूजे खाकर उनके छिलके फेंक देते हैं। इन छिलको को सुखाकर पीस लेना चाहिए। यदि दाल, सब्जी इत्यादि न गलती हो या आटे को खमीर करना हो तो ए. चुटकी भर कर डाल दीजिए। सोड़े से भी अधिक अच्छा प्रभाव होगा। यदि इन्हीं पीसे हुए छिलको को पैकेटो में बन्द कर के बेचा जाए तो काफी लाभ प्राप्त किया जा सकता है। इस चूर्ण से बदहज्मी, जी मिचलना, कै आना, बहुत शीघ्र ठीक हो सकता है।

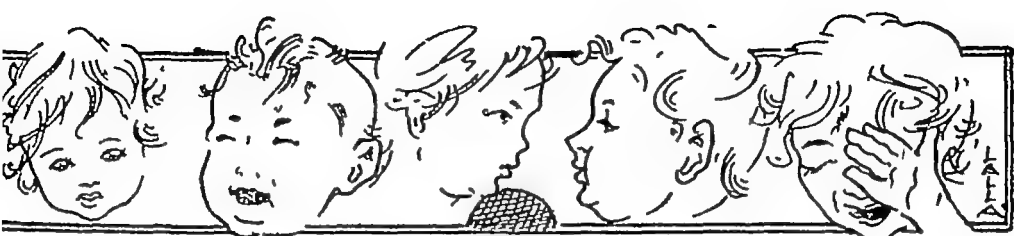
**चूल्हे की राख**—यदि आप चूल्हे की राख का सदुपयोग करे तो लाभ प्राप्त कर सकते हैं। इसे पानी में घोलकर चौबीस घण्टे तक भीगा रहने दें। जब पानी निथरकर ऊपर आ जाए और राख नीचे बैठ जाए तब उस पानी को निथारकर कपड़े में छान लें। उस छने हुए पानी को मिट्टी की हँडिया में डालकर तब तक उबालें जब तक सारा पानी भाप बनकर उड़ न जाए। हँडिया में लगी हुई राख की खार को खुरच लें। यह खार खाँसो, बदहज्मी की अच्छी दवा है। बड़े के लिए एक रत्ती और बच्चे के लिए एक चावल के बराबर। कास्टिक सोडा जो साबुन बनाने में प्रयोग होता है, आप चूल्हे की राख से घर में बना सकती हैं। एक भाग लकड़ी की राख और दस भाग पानी मिला लें। अब इस घोल को साफ बर्तन में डालकर आग पर चढ़ा दें। आधा पानी सूख जाने पर उतार दें। दूसरे दिन निथरा हुआ पानी किसी कपड़े में से छान लें। ध्यान रहे कि राख का एक कण भी पानी में न जाने पाए। अब किसी साफ कड़ाही में इसे पका लें। पकते-पकते जब पानी सूख जाएगा तब कड़ाही में कास्टिक सोडा ही रह जायगा। पकाते समय चूल्हे में लकड़ी का ही उपयोग करना चाहिए जिससे उसकी राख का प्रयोग किया जा सके।

**कतरने**—कपड़े की छोटी-छोटी कतरने, जो यों ही फेंक दी जाती हैं, काफी लाभप्रद हो सकती हैं। उदाहरणार्थ इससे सैन्तोलाइड बनाया



जा सकता है। गेदो में, तकियों में, गद्दियों में, और कपड़ो के खिलौनों में भरी जा सकती हैं। इनके फूल-पत्ते काटकर दूसरे वस्त्रों पर लगाए जा सकते हैं। गले में पहनने की अति सुन्दर माला बनाई जा सकती है। इस तरह और भी कई कामों में इनका उपयोग किया जा सकता है।

**फटे-पुराने कागज**—बहुधा प्रत्येक घर में कागज के छोटे-बड़े टुकड़े कूड़े में फेक दिए जाते हैं। उनका सदुपयोग करके डिब्बे, छोटे-बड़े सभी प्रकार के सुन्दर खिलौने बनाए जा सकते हैं। किसी बड़े वर्तन में फटे पुराने कागज भर कर पानी भर दीजिए। जब वर्तन कागजों से पूरा भर जाये तो उसे किसी चीज से ढक दे और उसमें इतना पानी भरे कि सभी कागज भीग जाएँ। लगभग महीने भर तक वर्तन को बन्द रहने दें। फिर कागजों को निकालकर किसी चीज से खूब कूटे कूटते-कूटते जब कागजों की लुगदी बनने लगे और वे खूब महीन हो जाएँ तो यदि डिब्बा बनाना हो तो उन्हें उल्टा करके पीछे के हिस्से में मामूली-सा तेल लगा दें और सब कागजों को चार सूत मोटे हिसाब से पूरे डिब्बे पर लगा दें और उसे धूप में रख दें। दो-तीन दिन धूप में रखने से कागज सूख जाएगा और डिब्बे में से कागज का डिब्बा अलग हो जाएगा। इस पर वार्निश की पालिश कर दें और कैंची से काटकर ऊपर का हिस्सा ठीक कर लें। इस डिब्बे में आप हल्की-हल्की चीजें रख सकते हैं। कागज में थोड़ी-सी डी० टी० डी० डालकर बनाने से उसे चूहे नहीं काटते हैं।



# बच्चों के विषय में

१ अक्सर छोटे बच्चे शाम को जल्दी सो जाते हैं और एक दो घण्टे बाद उठ बैठते हैं, और फिर सुलाये नहीं सोते। दूध, खिलौने, लोरी सब बेकार जाते हैं। इसका एक इलाज यह है कि बच्चे को शाम को बेर से सुलाया जाय और सोने से पूर्व थोड़ा उससे खेल लिया जाय। इससे बच्चा बहुत थकेगा नहीं और नीद जो पहले जल्दी उचट जाती थी, रात भर उसे घेरे रहेगी।

२ जहाँ तक हो सके, बच्चो को अलग ही सुलाइये। उनका बिस्तर मुलायम होना चाहिए और ऊपर की चादर और गद्दे के बीच में एक रबड़ का शीट रखनी चाहिए, ताकि पेशाब इत्यादि से नीचे का बिस्तर खराब न हो। चार वर्ष से छोटे बच्चो के लिए तकिये की आवश्यकता नहीं होती।

३ सोते समय बच्चो को कसे हुए कपड़े न पहनाइये और जो बच्चे ज्यादा चुनबुले हो उन्हें बिस्तर से बाँधकर न रखिये।

४ बच्चे सोते समय करवटे बदलते रहते हैं। साधारणतया बच्चे चित्त या करवट से सोते हैं। पर कुछ पेट के बल भी या टाँग सिकोडकर सोते हैं। इस आदत से बड़े होने पर चलने में दिक्कत हो सकती है। इसलिए जब बच्चा सो जाय तब उसे करवट दिला दीजिये।

जा सकता है। गेदो में, तकियो में, गद्दियों में, और कपड़ो के खिलौनों में भरी जा सकती हैं। इनके फूल-पत्ते काटकर दूसरे वस्त्रों पर लगाए जा सकते हैं। गले में पहनने की अति सुन्दर माला बनाई जा सकती है। इस तरह और भी कई कामों में इनका उपयोग किया जा सकता है।

**फटे-पुराने कागज**—बहुधा प्रत्येक घर में कागज के छोटे-बड़े टुकड़े कूड़े में फेक दिए जाते हैं। उनका सदुपयोग करके डिब्बे, छोटे-बड़े सभी प्रकार के सुन्दर खिलौने बनाए जा सकते हैं। किसी बड़े वर्तन में फटे पुराने कागज भर कर पानी भर दोजिए। जब वर्तन कागजों से पूरा भर जाये तो उसे किसी चीज से ढक दे और उसमें इतना पानी भरे कि सभी कागज भीग जाएँ। लगभग महीने भर तक वर्तन को बन्द रहने दें। फिर कागजों को निकालकर किसी चीज से खूब कूटे कूटते-कूटते जब कागजों की लुगदी बनने लगे और वे खूब महीन हो जाएँ तो यदि डिब्बा बनाना हो तो उन्हें उल्टा करके पीछे के हिस्से में मामूली-सा तेल लगा दें और सब कागजों को चार सूत मोटे हिसाब से पूरे डिब्बे पर लगा दें और उसे धूप में रख दें। दो-तीन दिन धूप में रखने से कागज सूख जाएगा और डिब्बे में से कागज का डिब्बा अलग हो जाएगा। इस पर वार्निश की पालिश कर दें और कैंची से काटकर ऊपर-का हिस्सा ठीक कर लें। इस डिब्बे में आप हल्की-हल्की चीजे रख सकते हैं। कागज में थोड़ी-सी डी० टी० टी० डालकर बनाने से उसे चूहे नहीं काटते हैं।



५ यदि एक ही तरह सोने से बच्चे का सिर एक तरफ से चपटा हो जाय तो घबराने की बात नहीं । आगे चलकर सब ठीक हो जायेगा ।

६ यदि बच्चो को नींद नहीं आती हो, तो इसके कई कारण हो सकते हैं । बच्चो के पेट में हवा हो, तो इससे बेचैनी हो सकती है या उसके कान में दर्द हो, या दाँत निकलने का दर्द हो, या बच्चे ने अधिक खा लिया हो, या वह भूखा और प्यासा हो । यदि कपडे बहुत तग हो, बिस्तर गीला हो, या कमरे में बहुत शोर हो रहा हो तो भी बच्चे को नींद नहीं आती ।

७ बच्चो से हर काम की आशा करना, क्योंकि आप उन पर गर्व करना चाहते हैं, गलत है । यदि वह कोई काम नहीं कर सकता, तो जबरदस्ती न कीजिये, नहीं तो वह विद्रोह कर उठेगा ।

८ बच्चो से यह मत कहिये कि यह मत करो, वह मत करो, बल्कि कहिये कि यह करो, वह करो ।

९ किसी काम को करने के लिए कहने से पहले यह भी देख लीजिये कि बच्चा थका हुआ तो नहीं है । नहीं तो वह आपकी बात टालने की कोशिश करेगा ।

१० बच्चो के अच्छे कामों की हमेशा प्रशंसा कीजिये । इससे उन्हें और भी अच्छे काम करने का उत्साह मिलेगा ।

११ छोटे बच्चो के लिए जितने कम नियम बनाये जायेंगे उतनी ही आसानी उन्हें पूरा करने में बच्चो को होगी । जिन बच्चो को बात-बात पर हिदायत दी जाती है वे अपने आप कुछ नहीं कर सकते ।

१२ कच्चा अण्डा, उबले, फ्राई या आधे उबले हुए अण्डे से अधिक लाभदायक नहीं होता, क्योंकि कच्चे अण्डे की सफेदी बच्चो को ठीक से हजम नहीं होती ।

१३ यदि बच्चे के गले में कोई चीज अटक जाये तो उसे घुटने पर लिटाकर, टांगें ऊपर करके और मुँह नीचे की ओर लटकाकर पीठ थपथपाये । यदि चीज गले के नीचे उतर गई हो तो फौरन डाक्टर को बुलाइये और तब तक बच्चे को उबाले हुए आलू थोड़े से दूध में भीगी



२० बच्चे की बात भी समझने का प्रयत्न कीजिये । किसी बात के लिए उसके कारण हो सकते हैं और वे हमेशा ही गलत नहीं होते ।

२१. अपने बच्चों के पलंग के सिरहाने में, पीछे की तरफ खूटियाँ लगाकर, बच्चों से कहिये कि वे अपने कपड़े उन पर टाँगा करें । बच्चों को अपनी चीजे जगह पर रखने की आदत पड़ेगी ।

२२ बच्चे को दूध पिलाते समय या खाना खिलाते समय जल्दी मत कीजिये । बच्चा खाने को भी खेल समझता है । वह शैतानी करता है तो करने दीजिये । आप शान्त रहिये ।

२३ छोटे बच्चे अधिकतर अपनी मुट्ठी जोर से भीचे रहते हैं । तब उनके नाखून काटना न केवल मुश्किल हो जाता है, बल्कि खतरनाक भी है । यदि बच्चा हाथ हिला दे तो कैची चुभ सकती है । इसलिए जब बच्चा सो जाय तभी उसके नाखून काटने चाहियें ।

२४ यदि बच्चा अपने नाक-मुँह में पाउडर भर ले, तो उसे छीके दिलाने का प्रयत्न कीजिये । नाक में कागज की बत्ती से सुरसुरी करके मुँह नीचे लटका कर और टाँगों से जरा ऊपर उठाकर पीठ पर जोर से थपथपाये । मुँह में उँगली डालकर उलटी करवा दीजिये, तब तक यदि डाक्टर आ जाय तो निश्चिन्तता हो जायगी ।

२५ बच्चों को गोद लेते समय ध्यान रखिये कि उनका सिर झूलने न पाये और न कोई अंग दबे । एक हाथ से उनका सिर साधे रहिये और दूसरे हाथ से उनका धड़ और इन दोनों अंगों को एक सिधाई में रखिये ताकि रीढ़ पर जोर न पड़े ।

२६. शुद्ध शहद में भुने हुए चौकिया सुहागे को घिसकर मसूढों में मलने से बच्चे के दाँत आसानी से निकल आयेंगे ।

२७ अक्सर जब बीमार होने के कारण बच्चे अधिक दिनों तक बिस्तर पर पड़े रहते हैं, तो उनके शरीर में घाव हो जाता है । ऐसे समय में आपको सबसे अधिक चिन्ता बच्चे के उन अंगों की करनी चाहिए जिन पर अधिक जोर पड़ता है । ये अंग हैं कन्धे, नितम्ब और एड़ी । इन सब अंगों को सदैव साधारण ढग से घोंते रहना चाहिए । फिर इन्हें अच्छी





२० बच्चे की बात भी समझने का प्रयत्न कीजिये । किसी बात के लिए उसके कारण हो सकते हैं और वे हमेशा ही गलत नहीं होते ।

२१. अपने बच्चों के पलंग के सिरहाने में, पीछे की तरफ खूटियाँ लगाकर, बच्चों से कहिये कि वे अपने कपड़े उन पर टाँगा करें । बच्चों को अपनी चीजे जगह पर रखने की आदत पड़ेगी ।

२२ बच्चे को दूध पिलाते समय या खाना खिलाते समय जल्दी मत कीजिये । बच्चा खाने को भी खेल समझता है । वह शैतानी करता है तो करने दीजिये । आप शान्त रहिये ।

२३ छोटे बच्चे अधिकतर अपनी मुट्ठी जोर से भीचे रहते हैं । तब उनके नाखून काटना न केवल मुश्किल हो जाता है, बल्कि खतरनाक भी है । यदि बच्चा हाथ हिला दे तो कैची चुभ सकती है । इसलिए जब बच्चा सो जाय तभी उसके नाखून काटने चाहिये ।

२४ यदि बच्चा अपने नाक-मुँह में पाउडर भर ले, तो उसे छीके दिलाने का प्रयत्न कीजिये । नाक में कागज की बत्ती से सुरसुरी करके मुँह नीचे लटका कर और टाँगों से जरा ऊपर उठाकर पीठ पर जोर से थपथपाये । मुँह में उँगली डालकर उलटी करवा दीजिये, तब तक यदि डाक्टर आ जाय तो निश्चिन्तता हो जायगी ।

२५ बच्चों को गोद लेते समय ध्यान रखिये कि उनका सिर झूलने न पाये और न कोई अंग दबे । एक हाथ से उनका सिर साधे रहिये और दूसरे हाथ से उनका घड और इन दोनों अंगों को एक सिधाई में रखिये ताकि रीढ़ पर जोर न पड़े ।

२६ शुद्ध शहद में भुने हुए चौकिया सुहागे को घिसकर मसूढों में मलने से बच्चे के दाँत आसानी से निकल आयेगे ।

२७ अक्सर जब बीमार होने के कारण बच्चे अधिक दिनों तक बिस्तर पर पड़े रहते हैं, तो उनके शरीर में घाव हो जाता है । ऐसे समय में आपको सबसे अधिक चिन्ता बच्चे के उन अंगों की करनी चाहिए जिन पर अधिक जोर पड़ता है । ये अंग हैं कन्धे, नितम्ब और एड़ी । इन सब अंगों को सदैव साधारण ढग से घोते रहना चाहिए । फिर इन्हें अच्छी

२६ माता को चाहिए कि बालक को दूध पिलाने में काफी समय लगाये ताकि उसके मुँह, होठों और गालों की सूख कर रह जाये । यदि बालक माता का दूध पीता है तो स्तन को उसके मुँह से थोड़ी दूरी पर रक्खिये ताकि उसे मुँह में नेने के लिए बालक को थोड़ा-सा प्रयत्न करना पड़े । यदि वह शीशी से दूध पीता है तो उसकी चुसनी का छिद्र छोटा रखना चाहिए । इस तरह उसमें से दूध कम निकलेगा और बालक को पीने में जोर लगाना पड़ेगा, पर छिद्र बनना छोटा भी नहीं होना चाहिए कि उसमें से दूध निकले ही नहीं ।

३० बच्चे प्रायः धूल-मिट्टी में खेलते हैं । उनका रोग के कीटाणुओं के सम्पर्क में आना स्वाभाविक है । उन्हें आप खेलने से नहीं रोक सकती है । आवश्यकता इस बात की है कि जब वे खेलकर आये तो साबुन से

उनके हाथ धुलवाकर तब खाने-पीने दे तथा रात को सोने से पूर्व कुल्ले अवश्य करा दे ।

३१ बच्चो के कपडो के लिए अत्यन्त कोमल कपडो का ही प्रयोग करना चाहिए—जैसे रेशम, महीन सूती व हलका ऊनी कपडा । कपडे भारी या खुरदरे कभी नही होने चाहिये क्योकि भारी कपडे पहनने से बच्चे को थकान हो जायगी और खुरदरे कपडो से उसके कोमल चर्म में रगड लगेगी ।

३२ यदि आपका बच्चा नहाते समय बहुत परेशान करता है, तो बाल्टी या टब मे पानी भरकर उसमे प्लास्टिक की मछली, वत्तख, चिडिया आदि डाल दीजिए । खिलौने पानी मे तैरेगे । बच्चे के लिए यह एक खेल बन जायगा । वह पानी मे हाथ मार-मार कर खूब खेल करेगा । फिर आप भी उसके खेल मे शामिल होकर उसके ऊपर पानी के छीटे डालिये । इस प्रकार धीरे-धीरे बच्चा पानी से डरना छोड देगा ।

३३ बच्चे के लिए तकिये का गिलाफ बनाते समय यह ध्यान रखिये कि वह बहुत चिकने और बारीक कपडे का हो । उस पर किसी प्रकार की कढाई भी नही होनी चाहिए, नही तो वह बच्चे के कोमल गालो मे चुभेगी ।

३४ बच्चे के कपडे सीते समय हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि उनका गला कसा हुआ अथवा तग तो नही है । उनका कॉलर काफी ढीला होना चाहिये ताकि बच्चे को अपनी गर्दन घुमाने-फिराने मे दिक्कत न मालूम हो । इसी प्रकार बगले भी ढीली होनी चाहिये । कपडे के ढीले होने से कोई हानि नही होती किन्तु जरा-सा भी कसा रहने पर बच्चे को बहुत असुविधा होगी । दूसरे, पहनाते और उतारते समय बच्चे के कन्धे उतर जाने का डर रहता है ।

३५ बच्चो को फल चाकू से काटकर नही देने चाहिये । इससे उनके दाँतो की स्वाभाविक कसरत मे कमी आ जाती है । जहाँ तक हो सके बच्चो को खाने के बाद कोई कडा फल, जैसे अमरूद, सेव, गन्ना, नाशपाती, मूली, गाजर आदि दे । इससे दाँत साफ हो जाते है ।



नुस्खा दिया जा रहा है जिसको प्रयोग करके देखिये ककडा, सिंगो, नागरमोथा, अतीस, पीपल व चाँदी के वर्क इन सब चीजों को बराबर मात्रा में लेकर कूट-पीसकर कपड़े में से छानकर रख दीजिये। सुबह-शाम एक छोटी चुटकी के बराबर शहद में मिलाकर बच्चे को चटा दिया करे। पन्द्रह दिन तक पिलाने से लाभ मालूम होने लगेगा।

४३ बच्चे को जन्म-दिन से छ मास तक सुहागे की खील नित्य प्रति तीन मासे में पानी दो रत्ती से छ रत्ती तक देनी चाहिये। वर्षा ऋतु और शरद ऋतु में गुनगुने पानी में और ग्रीष्म ऋतु में ठण्डे ताजे पानी में देना लाभकारी है। दूध के दूध में भी दे सकती हैं।

४४ बालको को दूध पिलाकर फौरन नहीं सुलाना चाहिये। इससे पाचन-शक्ति घटती है।

४५ बच्चों को सुलाने के लिये अफीम नहीं देना चाहिये। इससे बच्चा काला पड़ जाता है और कभी-कभी मृत्यु तक भी हो जाती है। अग-वृद्धि भी रुक जाती है।

४६ बच्चों के मुँह आने का इलाज—बबूल के फूलों की छोटी पोटली बनाकर ताजे पानी में भिगोकर बच्चे के मुँह में चुसाना चाहिये। दिन में चार-पाँच बार ऐसा करना चाहिये।

४७. बच्चों की खाँसी का इलाज—देसी पान का एक टुकड़ा लेकर उसे आग पर मामूली-सा गरम करके मुँह में डालकर चूसाना चाहिये। जो बच्चे दूध पीते हों उनकी माताओं को ऐसा करना चाहिये। दो बार दिन में और दो बार रात को। तीन दिन तक ऐसा करने से खाँसी दूर हो जाती है। काले बाँसे के पत्तों की राख बनाकर तीन मासे मुलहठी व एक तोला शहद मिलाकर चटाने से भी खाँसी दूर हो जाती है।

४८ बच्चों के दाँत सुगमतापूर्वक निकल आएँ—जब बच्चों के दाँत निकलने को हों, तो सुहागे की खील, शहद और मुलहठी एक-एक माशा लेकर बच्चे के मसूढ़ों पर सुबह-शाम मल दे। एक सप्ताह तक ऐसा करें।

११. बच्चों की अनुमानित में आप भले ही कोई स्तम्भपूर्ण या छिपाने वाली बात कर सकें, किन्तु उनके कमरे में बाहर निजामत या किसी प्रकार भी दखल करने का प्रयास न करें। वे फौरन भाप जाते हैं जिसके परिणामस्वरूप आप में अविश्वास और निरर्थक उन्मुक्तता को प्रेरणा मिल जाती है।

२ किसी बच्चे की विमानता है तो बच्चे को बार-बार उसकी माता की याद दिलाकर महानुभूति प्रकट न कीजिये, क्योंकि विमानता के प्रति अच्छे भाव होने पर भी बच्चों में इस क्रिया ने उसके प्रति विमुक्तता की भावना आ जाती है।

१३. जो चीजें बच्चा खाना पसन्द नहीं करता, उनके खाने के लिये बच्चे को कभी बाधित न करें। ऐसा करने से बजाय उसके कि वह वे चीजें खाने लगे, उसे उनसे और भी घृणा हो जायेगी और वह उन्हें छुएगा भी नहीं।

१४ बच्चे को ज्यादा खाने के लिये बाधित न करे। यदि वह एक रोटी खाकर ही खुश रहता है, तो उसे दो खिलाने की कोशिश न करें।

१५ यह न समझे कि जो चीज आपको पसन्द है, वह आपके बच्चे को भी जरूर अच्छी लगनी चाहिये। हर व्यक्ति की भिन्न-भिन्न वस्तुओं के लिये रुचि होती है। आप जो चीजें पसन्द नहीं करते,

शायद आपके बच्चे को अच्छी लगती हो और जो चीजे आपको अच्छी लगती है वे शायद उसे न भाती हो ।

५६ बच्चों से यह आशा नहीं कीजिये कि वे आपके सदृश्य उन्नत स्तर पर बातचीत व व्यवहार करे, आप उनके स्तर पर उतरकर मित्रता कीजिये । उनके सुन्दर, सन्तुष्ट, सभ्य, सदाचारी भविष्य की यही नींव है ।

५७ सदा यह अनुमान न लगा लिया करे कि बच्चा झूठ बोलता है । हो सकता है उसने किसी घटना या बात को वैसा ही समझा हो जैसा वह कह रहा है । छानबीन किये बिना बच्चे पर अविश्वास कर लेना अन्याय है ।

५८ बच्चों को कभी तग कपडे न पहनाये । हमेशा खुले कपडे पहनाये । छोटे बच्चे को तग कपडे पहनाकर उसका दस घोटने की अपेक्षा उसे खुलासा कुरता पहनाकर मुलायम से शाल में ही लपेट दे तो बेहतर रहेगा ।

५९ कुछ माताओं की आदत होती है कि बच्चे को शिशु-काल में कपडे में लपेटे रखती है और सर्दियों में तो दो-तीन स्वेटर डाल देती है । बच्चे को ज्यादा कपडों के साथ लपेटना भी हानिकारक होता है ।

६० एक बच्चे को दूसरे बच्चे के कपडे पहनाते वक्त माँ-बाप को विशेष बातों का ख्याल रखना चाहिये । ऐसा करने से बच्चे के स्वभाव पर बड़ा असर पड़ता है । वह चिड़चिड़ा और क्रोधी हो जाता है । दूसरे उसमें, हीन-भावना पैदा हो जाती है । बहुत से घरों में गरीबी के कारण माता-पिता बड़े बच्चे के कपडे छोटे हो जाने पर छोटे बच्चे को पहनने के लिये बाधित करते हैं । ऐसा करना सर्वथा गलत है ।

६१ बच्चे में कभी यह भाव न पैदा होने दे कि अच्छे कपडे पहनने से ही समाज में या मित्रों में उसकी इज्जत हो सकती है । ऐसा करने से वे अपने व्यक्तित्व में ज्यादा कपडों पर ध्यान देने लगेंगे जिसके परिणामस्वरूप उनकी मानसिक उन्नति भी रुक जायेगी ।'





# दरवाजे, खिड़कियों, अलमारियों की सफाई

१ दरवाजे, खिड़कियों और अलमारियों के काँच साफ करने के लिये चार सेर पानी में आधा पाव मिट्टी का तेल मिलाइये और इससे काँच धोकर स्वच्छ कपड़े से पोछती जाइये। काँच अधिक गन्दे हो गये हो तो विम पाउडर घोलकर उससे साफ कीजिये। स्प्रिट से भी इन्हे साफ किया जा सकता है।

२ खिड़की वगैरह के दरवाजों पर सिरका रगडा जाये, तो वे खूब चमकने लगेंगे।

३ दरवाजे, खिड़की या अलमारियों पर रोगन करना हो तो उनके शीशों पर अखबार का गीला कागज चिपका दीजिये। रोगन के छीटे शीशों को खराब नहीं करेंगे।

४ किवाड और दीवार पर लगे रोगन की ताजी बू को दूर करने के लिये एक बाल्टी में सूखी घास और पानी भरकर कमरे के बीच में रख दीजिये।

५ दरवाजे और खिड़कियों के शीशों को धुँधला करने के लिये वार्निश गरम करके उसमें एप्सम साल्ट घोल दीजिये। अब गरम-गरम मिश्रण को शीशों पर पोत दीजिये।

६ यदि अलमारी आदि से नये पालिश की बदबू आती हो तो चिलमची में पानी डालकर अलमारी में रख दीजिये। जब तक बदबू दूर न हो जाये, थोड़ी-थोड़ी देर बाद पानी बदलती रहिये।

६. जली में लीला दूध लगे या भरे या पाये, तो इसके स्थान पर पुँरा दानव बनाया जा सकता है। यदि मजदूर-गण लफेः कागज के टुकड़े का लगी या भरे में नही। अब मूल जाले तो लगेमान कर नही। यह कागज का टुकड़ा बाहर की चीजों को मजदूर में देना में लगेमान लीला दिन के धन में नही लीला।

७. दान का पाठ पानी में लिखाये—यह पाठ पानी में लिखाये जाये। इन पानी में धन-लगीया धन पाठ लीजिये। ये नु लगेमान लीला।

८. मर्यादा आदि की लीला के लिये दान-लगीया और गिरिन्यो पानी लानी की जाये लगेमान लीला है। यदि यह लानी पट जाये तो इन प्रमाण की लीजिये

नैल्यूज नीमेट से—यदि छेद छोटा हो तो बिना टांकी लगाये। मर्यादा की जा लानी है। आजकल बाजार में चीजों को बिपरीत की लीला के लिये अनेक तरह के दूध-बन्द मर्यादा मिलने है परन्तु बाग्य-ये नैल्यूज नीमेट होते हैं। नून जाने पर यह नीमेट कांच की तरफ पारदर्शक हो जाता है। पहले पतली निमेट से तारों के दूध हुए गिरों को मिनाकर यथास्थान जोड़ दीजिये। अब दूध के द्वारा इस दूध हुए स्थान पर नैल्यूज नीमेट लगा लीजिये। नूनने पर मर्यादा दीजिये भी नही

टांकी लगाकर—यदि छेद बड़ा हो या नैल्यूज नीमेट न मिले तो टांकी लगानी चाहिये। जाली की पतली तारों को कैंची से काटकर छेद को आयताकर बना लीजिये। अब अलग से जाली का एक टुकड़ा इस छेद में थोड़ा-सा बड़ा काटिये। इस टुकड़े के चारों किनारों से दो-दो तानिकाल लीजिये। तारों के सब गिरों को एक तरफ समकोण पर मोड़ दीजिये। अब इस टुकड़े को छेद पर ठीक तरह बैठा दीजिये। दूसरी पानिकले हुए तारों के गिरों को अन्दर की ओर मोड़कर जाली पर पकड़ बैठा दीजिये। अब एक तरफ लकड़ी का मोटा टुकड़ा छूता हुआ पकड़ और दूसरी तरफ से मोड़ी हुई तारों पर चोट मारिये ताकि टुकड़ा मजबूत से जाली पर जम जाये।

# दरवाजे, खिड़कियों, अलमारियों की सफाई

१ दरवाजे, खिड़कियों और अलमारियों के काँच साफ करने के लिये चार सेर पानी में आधा पाव मिट्टी का तेल मिलाइये और इससे काँच धोकर स्वच्छ कपड़े से पोछती जाइये। काँच अधिक गन्दे हो गये हो तो विम पाउडर घोलकर उससे साफ कीजिये। स्प्रिट से भी इन्हें साफ किया जा सकता है।

२ खिड़की वगैरह के दरवाजों पर सिरका रगड़ा जाये, तो वे खूब चमकने लगेंगे।

३ दरवाजे, खिड़की या अलमारियों पर रोगन करना हो तो उनके शीशों पर अखबार का गीला कागज चिपका दीजिये। रोगन के छीटे शीशों को खराब नहीं करेंगे।

४ किवाड़ और दीवार पर लगे रोगन की ताजी बू को दूर करने के लिये एक बाल्टी में सूखी घास और पानी भरकर कमरे के बीच में रख दीजिये।

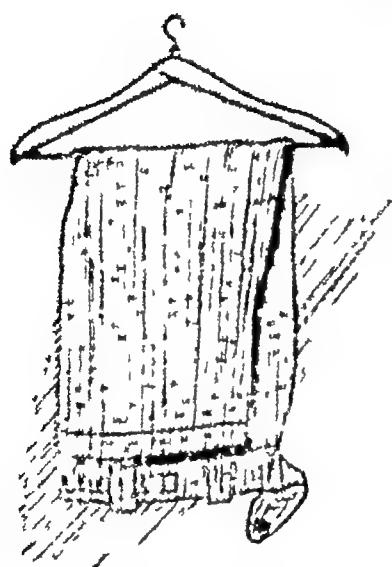
५ दरवाजे और खिड़कियों के शीशों को धुँधला करने के लिये वार्निश गरम करके उसमें एप्सम साल्ट घोल दीजिये। अब गरम-गरम मिश्रण को शीशों पर पोत दीजिये।

६ यदि अलमारी आदि से नये पालिश की वदबू आती हो तो चिलमची में पानी डालकर अलमारी में रख दीजिये। जब तक वदबू दूर न हो जाये, थोड़ी-थोड़ी देर बाद पानी बदलती रहिये।



१० अक्सर बहने शीशो और तस्वीरो के काँच को साबुन और पानी से ही साफ करती हैं। लेकिन इससे शीशा अधिक साफ भी नहीं होता दूसरे हानि पहुँचने की सम्भावना भी रहती है। बेहतर यह है कि शीशे को किसी खुरदरे कपड़े से, जो स्प्रिट में डूबा हो, रगड़ दिया जाय। इससे उसकी सारी गर्द आसानी से साफ हो जायेगी और उसमें चमक आ जायेगी और वह सूख भी जल्दी जायेगा।

११. खिडकी के शीशो को साफ करने के लिये चूने और पानी के मिश्रण को थोड़ा-थोड़ा शीशे पर लगाकर सूखने दीजिये। फिर एक सूखे साफ कपड़े से उसे साफ कर दीजिये और दूसरे कपड़े से शीशे को तब तक घिसिये जब तक कि वह चमकने न लगे। यह एक बहुत ही सरल तरीका है। किन्तु ध्यान रहे कि चूना खिडकी की लकड़ी पर न लगे, नहीं तो उसे साफ करने में बहुत कठिनाई होगी।



# कपडों की सफाई

१ कपडे टांगने के हेंगरों में दोनों किनारों और बीच में एक-एक छोटा-सा नुराक करके उनमें नेपथलीन की गोलियाँ फेंसा दीजिए । गिरने में रोकने के लिये त्रिजली का चिपकना टेप लगा दीजिये । गर्म और रेशमी कपडों में कीड़ा नहीं लगेगा ।

२. गोटें और जरी के काम के कपडों में नेपथलीन की गोलियाँ रखने से वे काले पड़ जाते हैं । इसलिए उनमें नीम की पत्तियाँ सुखाकर रखिये ।

३ यदि सन्दूक के कोनों में चार-छ बूंद तारपीन का तेल छिड़क दिया जाये, तो कपडों में कीड़े लगने का डर नहीं रहता ।

४ कपडों को उतारने के बाद तुरन्त ही हेंगर में टाँग देना चाहिये, नहीं तो वे खराब हो जाते हैं ।

५ कपडों को पहनने से पूर्व और उतारने के बाद अच्छी प्रकार ब्रुश कर लेना चाहिये और उनकी धूल बिलकुल निकाल देनी चाहिये । इससे कपडे की आयु बढ़ जाती है ।

६ यदि कपडा फट जाय तो उसे और अधिक फटने से पूर्व ही सी डालिये ।

७ गर्म कपडे पर कभी इत्र न लगाइये ।

८ वस्त्र सदा हवादार, सूखी और ठडी जगह रखने चाहिये । कभी-कभी उन्हें धूप भी लगाते रहना चाहिये ।

९ थोड़े-थोड़े समय के बाद कपडो को धुलवाते रहना चाहिये । इससे भी वे शीघ्र नहीं फटते ।

१० कोटो के खवो पर लोहा करना कठिन होता है । इनमे छोटा तकिया लगाकर, हाथ पर रखकर लोहा करिये ।

११ कपडा छीज जाने से कोट आदि के जो बटन टूट जाते है, उन्हें दोबारा लगाने के लिये कपडे को रफू मत कराइये, बल्कि उसी या उससे मेल खाते हुए किसी और कपडे मे बटन टाँककर उसे छीजे हुए कपडे के नीचे की तरफ से अच्छी तरह सी दीजिये । सीने से पहले बटन ऊपर की तरफ निकाल लेना चाहिये ।

१२ नये रेशमी मौजे पहनने से पूर्व खूब गर्म पानी मे धो लेने चाहिये । इससे उनके ढीले होने की सम्भावना कम रहती है ।

१३ ऊनी कपडो को कीडो और बरसाती हवा से बचाने के लिये फिटकरी खूब बारीक पीसकर कपडो पर छिड़ककर रखने चाहिये ।

१४ रेशमी मौजो को एक-दो बार पहनकर अवश्य धो डाले । इससे वे बहुत दिन चलते है ।

१५ जरी, गोटे और सल्मे के कपडो को बरसात की हवा से बचाना चाहिये । इन कपडो को साफ धुले तौलिये मे लपेटकर रखिये जिससे इन्हे अधिक रगड न लगे ।

१६ लिहाफ, तकिये आदि भरते समय थोडा-सा कपूर रुई मे रख देने से खटमल नहीं होते ।

१७ वस्त्रो को सुगन्धित बनाये रखने के लिये उन्हें सैट छिड़के हुए टिश्यू कागज मे लपेटकर रखिये ।

१८. यदि किसी कपड़े पर धूल हो गया हो तो उसे उसी रंग की धुलाई करने में सीधे और छंद यांत्रिक मशीन पर धुलाई की क्रिया करना दे और छंद हो सके और धुलने-धुलने पर इस तक सीमित । इससे एक महीना हो जायगा ।

## गरम कपड़ों की सफाई

जब कपड़े धुलने का समय आये, तो सबसे एक बार धुलवा देना चाहिये । यदि और नये कपड़ों में जोड़े की विशेष प्रेम होता है । जो कपड़े धुलने में धुल नये, उन्हें धो जायिये, जो धुल-धुलने होने हो, उन्हें धुलने में बेल दीजिये । धुलने के बाद एक दिन उन्हें धूप दिना दीजिये ताकि नमी नमी दूर हो जाये ।

गरम कपड़े धुलने के दिने लोहे या टीन के टुक नवसे अच्छे रहते हैं । काट के नन्दक या अनन्यग्न्या देकार है । अलगावियों की भिरियों में न कीटे बड़ी आनामी में अन्दर प्रवेश कर सकते हैं । लेकिन उनका ध्यान भी रखिये कि टुक में सुराग तो नहीं है और उनके हथकान अच्छी तरह बन्द भी हो जाते हैं या नहीं ।

अब कोई पुरानी सूती धोती निकर आधी को टुक में बिछाइये और आधी को कपड़े धुलने के बाद उनके ऊपर इस तरह ढक दीजिये कि वह अन्दर की हवा को बाहर न निकलने दे ।

अब कपड़ों की सफाई के अनुसार फिनाइल की गोलियाँ लीजिये और उन्हें कपड़ों के बीच में रख दीजिये । कुछ लोग नीम की सूखी पत्तियाँ भी काम में लाते हैं लेकिन इनमें हमेशा खतरा ही रहता है । अक्सर नीम की पत्तियों के होते हुए भी कीड़े हमला कर देते हैं ।

कपड़ों को ठीक से तह करके, हर तह में तीन या चार गोलियाँ पाँच-छ इंच की दूरी पर रखिये । ध्यान रहे कि कपड़े की हर दो तहों के बीच में गोलियाँ अवश्य ही होनी चाहिये । उसी प्रकार दो कपड़ों को बिना दोनों के बीच में गोली रखे ऊपर नीचे नहीं रखना चाहिये । कपड़े रखने से पहले टुक की पैदी में भी पन्द्रह-बीस गोलियाँ बिछा देनी चाहिये



और इसी प्रकार सब कपडे रखने के बाद उनके ऊपर भी गोलियाँ बिछा देनी चाहिएँ ।

ट्र क मे कपडो को खूब दबाकर रखना चाहिये ताकि उनके बीच में जगह न रहे । जितनी कम जगह रहेगी, वे उतने ही सुरक्षित रहेगे । जब ट्र क पूरी तरह भर जाये तो ऊपर से एक कपड़ा और रख दीजिये । इस प्रकार कपडो की एक बहुत दबी हुई थाक बन जायेगी जिसमे से हवा का आना-जाना मुश्किल हो जायेगा और कीडे पैदा होने का डर नही रहेगा । यदि कुछ कीडे पैदा भी होंगे तो वे फिनाइल की गोलियो की गंध से दम घुटकर मर जायेगे ।

यदि ट्र क के ढक्कन मे अथवा इधर-उधर सुराख या दरार हो तो उन्हे कागज चिपकाकर बन्द कर दीजिये और जाडो से पहले ट्र क को बेकार ही मत खोलिये वयोकि फिनाइल की गंध जितनी बन्द रहेगी उतने ही कपडे सुरक्षित रहेगे । समय-समय पर गरम कपडो को धूप भी दिखाते रहना चाहिए ।



दाग छुड़ाने में पूर्व यह जान लेना बहुत जरूरी है कि दाग किस चीज का है—स्याही का है या गून का है, चाय या कॉफी का है अथवा तारकोल का है, क्योंकि हो सकता है कि अशुद्ध वस्तु का प्रयोग करने से दाग छूटने की अपेक्षा और भी अधिक पक्का हो जाये और फिर उसे मिटाना असम्भव ही हो जाए।

दाग जब ताजे हों तब अधिक सरलता से मिटाये जा सकते हैं क्योंकि अधिक समय हो जाने से दाग पक्का और कपड़ा कमजोर हो जाता है। दागों को कपड़े के दोनों ओर से मिटाना चाहिये।

दाग पर कोई भी मसाला हाथ से नहीं लगाना चाहिए। या तो मलमल के टुकड़े से या शैमस चमड़े से लगाना चाहिए।

दाग उतारते समय दागवाले स्थान के नीचे स्याही-चूस अवश्य रख लेना चाहिए।

दाग पर मसाला अधिक घोल का नहीं लगाना चाहिए। हल्का घोल व्यवहार में लाइए—चाहे मसाला दो या तीन बार लगाना पड़े।

दाग दूर करके कपड़े को शीघ्र ही धो लेना चाहिए।

मिट्टी का तेल या नीलगिरि का तेल लगाने से भी कोलतार के दाग छूट जाते हैं।

रेशमी कपडों से कोलतार के दाग पेट्रोल या बेंजीन से छुड़ाये जा सकते हैं।

## आयोडीन के दाग

आयोडीन के ताजे दाग गर्म पानी और साबुन से धोने या कपड़ा धोने के सोड़े और गर्म पानी के घोल में भिगोने से भी छूट जाते हैं। यदि न छूटे तो हाइपो को ठंडे पानी में घोलकर रूई से धब्बे पर लगाइये। दाग छूट जायेगा। बाद में कपड़े को शुद्ध ठंडे पानी से धो लीजिये।

पिसी हुई नौसादर के पानी में पच्चीस मिनट डुबाने से भी आयोडीन के दाग धुल जाते हैं।

टिनचर आयोडीन के दाग छुटाने के लिये दागवाले भाग को चाय की केटली से निकलती हुई भाप में कुछ देर रखिये। दाग तुरन्त छुट जायेगा। स्प्रिट या ब्राडी में भिगोकर धोने से भी ये दाग साफ हो जाते हैं।

आयोडीन के पुराने दाग एलकोहल और अमोनिया मिलाकर लगाने और बाद में साबुन से धो लेने से दूर हो जाते हैं।

## दूध के दाग

कपड़ों से दूध के दाग छुटाने के लिये अमोनिया का प्रयोग कीजिये।

## लोहे के जंग के दाग

लोहे के जंग के निशान छुटाने के लिये दागवाले स्थान को नीबू के गर्म रस से रगड़िये और फिर उस पर नमक फैला दीजिये। अब कपड़े को तब तक धूप में डाले रखिये, जब तक निशान न मिट जाये। निशान मिटते ही कपड़े को गर्म पानी से धो दीजिये।

सूती कपड़ों पर पर पड़े हुए भग के दाग पड़े हुए दूध से भाने और फिर धोने में छूट जाते हैं ।

लोहे के जग के पीने-पाने दाग अमोनियम एसिड में छुटाये जा सकते हैं ।

जग के पुराने दाग आमोनियम एसिड और पोटेशियम परमैंगनेट बराबर-बराबर मिलाकर पानी में घोलकर लगाने के बाद नात्रन में धो लेने में छूट जाते हैं । हाइड्रोक्सीन एसिड और सोडियम क ता तेजाब पानी में हल करके लगाने में भी जग के दाग दूर हो जाते हैं ।

### चाफलेट के दाग

सूती कपड़ों पर ये चाफलेट के दाग मिटाने के लिये दागों पर बोरेक्स बुकिये और फिर पांच गिनट के लिये ठंडे पानी में डुबा दीजिये । अब किमी गहरे वर्तन के ऊपर धब्रेवाना भाग तानकर ऊपर से उबलते हुए पानी की धार डालिये । धब्रे छूट जायेंगे ।

### चाय या कॉफी के दाग

चाय के दाग मिटाने के लिये या तो दाग पर नीबू का रस डालकर घूप में सूखने दीजिये अथवा उस पर पहले पीटेगियम परमैंगनेट और फिर आक्सलिक एसिड लगाइये । दाग एकदम मिट जायेगा ।

हुक्के के पानी या सिरस के पानी से धोने से भी ये दाग मिटायें जा सकते हैं ।

यदि कॉफी का दाग हो तो कपड़े के उल्टी ओर से उबलता हुआ पानी डालिये । यदि फिर भी दाग रहे तो ग्लिसरीन मलकर उल्टी ओर से उबलता हुआ पानी डालिये । दाग छूट जायेगा ।

सूती कपड़ों से चाय के दाग मिटाने के लिये दागवाले भाग को पानी में सुहागा मिलाकर धोइये । दाग साफ हो जायेगा । बीस भाग पानी में एक भाग सुहागा घोलिये । गर्म घोल का प्रयोग कीजिये । कपड़े धोने

के सोड़े और गर्म पानी के धोल में डुबाने से भी कोको, कॉफी, चाय और सब्जी के दाग धुल जाते हैं ।

उबले हुए चावल पीसकर दाग पर मलने से या गीले आटे से रगड़कर धोने से भी ये दाग छूट जाते हैं ।

यदि कम्बल पर चाय या कॉफी के दाग पड़ गये हों तो उन्हें इस प्रकार धोइये—कम्बल के धब्बेवाले भाग के ठीक नीचे एक प्लेट रखिये और ऊपर से ग्लिसरीन की पतली धार डालिये । धब्बे को अँगुली से रगड़िये । यदि लगे कि ग्लिसरीन सूख गई है तो कुछ और डाल दीजिये । अगले दिन तक कपड़े को यूँ ही पड़ा रहने दीजिये । पुराने धब्बे मिटने में तीन-चार दिन भी लग सकते हैं । इसके बाद पूरे कम्बल को या धब्बेवाले भाग को धो डालिये । इस प्रकार कम्बल को तनिक भी हानि पहुँचे बिना धब्बे बिल्कुल साफ हो जायेंगे ।

### मोम के दाग

चाकू से खुरचकर जितना दाग दूर हो सके, दूर कर दीजिये । बाद में दागवाले स्थान पर स्याहीचूस रखकर गरम-गरम लोहा फेरिये । दाग कपड़े से दूर होकर स्याहीचूस में आ जायेगा । कार्बन टेट्रा-क्लोराइड से धोने अथवा पेट्रोल या बेंजीन मलने से भी मोम के दाग दूर हो जाते हैं ।

### शराब के दाग

दागवाले भाग को मामूली गर्म पानी लगाकर साबुन से धो लीजिये । शराब का ताजा दाग दूर हो जायेगा । शराब का पुराना दाग ट्राई-सोडियम-फासफेट या हाइड्रोजन-पराक्साइड पानी में मिलाकर लगाने से दूर हो जाता है । बाद में कपड़े को साबुन से धो लीजिये । पानी में नमक मिलाकर रगड़ने से भी शराब का दाग मिट जाता है ।

### स्याही के दाग

सूती कपड़ों से स्याही के ताजे दाग छुटाने के लिये नीबू और नमक का उपयोग कीजिये । दागवाले भाग को नीबू और नमक से गीला

करके धूप में सूखने जान दीजिये । बाद में साबुन और गरम पानी से धो लीजिये ।

स्याही के छूटे-छोटे धब्बे दाग पर सूख गवाने से दूर हो जाते हैं । दाग के स्थान जोर लगाकर मुसाउये । बाद में कपड़ा धुलने लिये धोबी को दे दीजिये, दाग छुट जायेगा । या फिर अमनूर पानी से धोकर दाग पर लगाइये । बाद में कपड़े को साबुन से धो लीजिये ।

स्याही के दाग दूर करने के लिये पक्के पानी प्रयोग में लाइये । या दाग त छूटे तो आग्निनिक एनित के दम प्रतिघत घोल से साफ कीजिए और बाद में कपड़े पर अमोनिया जान दीजिये । इससे कपड़ा कमजोर नहीं होगा ।

मेजपोज या समान पर से स्याही के धब्बे दूर करने के लिये दाग हिस्से पर पके हुए टमाटर की फाँके, अमरुद या आलू काटकर मलिये । बाद में साबुन से धो लीजिये । उबले हुए चावल मलने से भी स्याही धब्बे दूर हो जाते हैं ।

थोड़े से सिरके से स्याहीवाला भाग पाँच मिनट के लिये डुबो रखिये । इसके बाद दागी भाग पर ब्लार्टिंग रखिये । ब्लार्टिंग स्याही चूनेगा । अब कपड़े को साबुन से धोकर दाग को दूर कर दीजिये ।

सूती कपड़ों पर से नीली स्याही का दाग दूर करने के लिये दागी भाग को दो भाग टाटरी और एक भाग फिटकरी के पानी में धोइये । यदि दाग गीला और ताजा हो तो केवल दूध, दही या मट्ठे से धोने से दूर हो जायेगा ।

रेशमी कपड़ों से स्याही के दाग दूर करने के लिये दागवाले भाग को कुछ घंटे स्पिरिट ऑफ टरपेनटाइन में डुबाए रखे । बाद में पानी से मलकर धो दे ।

## काली स्याही के दाग

काली स्याही का दाग दूर करने के लिये दागी भाग को पहले नमक के पानी से धोयें । बाद में अमोनिया से धोये ।

## लाल स्याही के दाग

लाल स्याही के दाग दूर करने के लिये दागवाले भाग को स्प्रिट में डुबाकर मले । यदि अब भी दाग दूर न हो तो क्लोराइड-ऑफ-लाइम और हाइड्रोक्लोराइड एसिड की कुछ बूंदें पानी में डालें और उससे दाग को धोयें, दाग छूट जायेगा ।

अमोनिया के ठण्डे घोल से रगड़ने से भी दाग छूट जाते हैं ।

या अण्डे की सफेद जर्दी दाग पर लगाकर कुछ देर रख दीजिये । बाद में साबुन और पानी से धो लीजिए । दाग मिट जायेगा ।

## फाउण्टेन पैन की स्याही के दाग

फाउण्टेन पैन की स्याही का ताजा दाग छुटाने के लिये दागवाले भाग को थोड़े से दूध में चौबीस घंटे भीगा रहने दें । दाग जरूर छूट जायेगा । दूध के स्थान पर दही या मट्ठा भी काम में लाया जा सकता है । बाद में साबुन और ठंडे पानी से धोना चाहिये ।

आक्सलिक एसिड का दस प्रतिशत घोल गर्म पानी में बनाकर इस घोल को धब्बे पर लगाइये । कुछ देर बाद पानी से धो लीजिये, दाग छूट जायेगा ।

या किसी काँच के छोटे बर्तन में थोड़ा-सा आक्सलिक एसिड का दस प्रतिशत और दूसरे बर्तन में पोटेशियम परमैंगनेट का दो प्रतिशत घोल बनाइये । धब्बे पर पहले रूई से पोटेशियम परमैंगनेट का घोल और फिर आक्सलिक एसिड का घोल लगाइये । आक्सलिक एसिड को हल्का गर्म कर लेना चाहिये । धब्बा छूट जायेगा और पानी से धोने पर कपड़ा बिलकुल साफ हो जायेगा ।

## निशान लगाने की स्याही के दाग

दाग पर पहले टिंचर आयोडीन लगाइए । फिर सोडियम थायोसल्फेट पानी में घोलकर लगाइये । बाद में साबुन से धो लीजिये, दाग मिट जायेगा ।

## मुहर लगाने की स्याही के दाग

दाग के नीचे ग्याली-भून लगाकर दिनों बपटें में मैथिलेटेड स्प्रिट रगलिये । दाग में नावून में दो बीजिये ।

## पुस्तकें छापने की स्याही के दाग

दाग पर पतल मिट्टी का तेल रगलिये या तारपीन का तेल लगाविये । दाग में पेट्रोल लगाकर नावून में दो बीजिये ।

## वानिज के दाग

वानिज के दाग पानी लगने में बहुत पक्के हो जाते हैं । रगलिये धोने में पूर्व उन्हें अवश्य दूर कर लेने चाहिये ।

दागवाले भाग को अमोनिया और तारपीन के बराबर-बराबर भाग में भिगो दें । कुछ दिन बाद नावून और पानी में धो उालें ।

मैथिलेटेड स्प्रिट या एल्कोहल में भी वानिज के दाग दूर हो जाते हैं ।

## रोगन के दाग

रोगन के ताजे दाग तारपीन का तेल लगाने से उतर जाते हैं ।

## कत्थे के दाग

कत्थे के दाग दूर करने के लिये दागवाले भाग पर सफेद प्याज का रस मले । फिर सावुन लगाकर पानी से धो दें । गाय के कच्चे दूध से भी ये दाग साफ हो जाते हैं ।

नीबू के रस या खटाई से धोने से भी कत्थे के दाग छूट जाते हैं ।

रेगमी कपडों से कत्थे के दाग द्वारा मलने से छूट जाते हैं ।

## पान के दाग

पान का दाग पुराना पड जाये तो छुटाना कठिन हो जाता है । दाग को तुरन्त उतारने के लिये दागवाले भाग पर गरम पानी, चूना, नमक और सोडा-बाई-कार डालकर कपडे को धो लें ।



रेशमी कपडों से पान का दाग छुड़ाने के लिये पानी लगाकर खुशक गन्धक मल दे ।

कत्था, पान या आम के दाग ब्लिचिंग पाऊडर या हरी मिर्च पीसकर मलने से भी छुटाये जा सकते हैं । बाद में कपड़े को साबुन और ठण्डे पानी से धो डालिये ।

किसी मिट्टी की हड्डिया में सुलगते हुए कोयले डालकर ऊपर गंधक की डली डाल दे । जब धुँआ उठने लगे तो दागवाला भाग धुँए के ऊपर कर दे । कुछ ही देर में दाग मिट जायेगा ।

पान या कत्थे के दागवाले भाग को कुछ घण्टे कच्चे दूध में भिगोने या दही मलने और बाद में साबुन और गर्म पानी से धोने से भी छुटाए जा सकते हैं ।

या दागवाले स्थान पर कच्चा प्याज छीलकर रगड़िये । बाद में साबुन से धो लीजिए । दाग छूट जायेगा । ताजे दाग बेजीन लगाने से ही दूर हो जाते हैं । कच्चा अमरूद काटकर रगड़ने से और राई का पानी लगाने से और बाद में साबुन से धोने से भी पान के दाग दूर हो जाते हैं ।

## हल्दी के दाग

हल्दी के ताजे दाग साबुन या कपड़े धोने के सोड़े और गर्म पानी से धोने से छूट जाते हैं ।

स्प्रिट में कुछ देर भिगोकर धोने से भी ये दाग छूट जाते हैं ।

ब्लीचिंग पाऊडर का पाँच प्रतिशत घोल बनाकर दागवाले भाग को आधा मिनट तक भिगोये रखिये । फिर हाइड्रोक्लोरिक एसिड के घोल में आधा मिनट तक भिगोकर तुरन्त साबुन और पानी से धो डालिये ।

## मोर्च के दाग

अधिक पुराने दाग नहीं छूटते । ताजे दाग इस प्रकार छुड़ाइये—नीबू के रस में क्रीम ऑफ टार्टर मिलाकर धब्बे पर लगाइए और कुछ देर रखा रहने दीजिए । बाद में पानी से धो लीजिए ।

हाइड्रोकोरॉन एन्ड का हल्का घोल कई से पाँच बार रगड़िये ।  
पक्का छूट जायेगा । बाद में पानी से धो लीजिये ।

### घास के दाग

घास के दाग मिश्रित या समसोप्य माईकर या श्रमोनिदा साबुन से  
छूट जाते हैं ।

मिट्टी के नैन से कुछ देर भिगा कर साबुन और ठो पानी से धोने से  
भी ये दाग नाफ हो जाते हैं ।

### लुक के दाग

दाग पर पहले मिट्टी या तेल रगड़िये । बाद में पैट्रोल लगाकर  
साबुन से धो लीजिये ।

### इत्र के दाग

दाग पर गर्म पानी लगाइये । फिर श्रमोनिदा और शायमनिक  
एन्ड बारो-बारी से लगाइये । बाद में साबुन से धो लीजिये । कई बार  
क्लोरोफॉर्म लगाने से भी इत्र के दाग दूर हो जाते हैं ।

### नील के दाग

नील के दाग पानी में मिरका घोलकर दाग पर लगाने और बाद  
में साबुन से धोने से छूट जाते हैं ।

### राई के दाग

राई के दाग गर्म पानी से दूर हो जाते हैं ।

### उरली के दाग

गीले कपड़े यदि बहुत दिनों तक बिना वखरे पड़े रहे तो उनमें  
सिवार अर्थात् उरली लग जाती है । ये दाग गहरे हरे रंग के होते हैं और  
बहुत पक्के होते हैं । इन्हें दूर करने के लिए दागवाले स्थान पर

पाटेशियम परमैंगनेट और आक्सलिक एसिड बारी-बारी से लगाइये । बाद में कपड़े को साबुन से धो लीजिये ।

### बूट-पालिश के दाग

दाग पर पहले वैसलीन लगाइये ताकि दाग नर्म हो जाये । बाद में तारपीन का तेल रगड़िये । दाग दूर हो जायेगा । एमिल एसीटेट और एसीटोन मिलाकर लगाने से भी बूट पालिश के दाग दूर हो जाते हैं ।

कई बार दाग पूर्णतया नहीं जाता और बूट-पालिश का रंग कपड़े पर अपनी रगत दे जाता है । इसे दूर करने के लिए पानी में रगकाट घोलकर दाग पर लगाइये, बाद में कपड़े को साबुन से धो लीजिए ।

जूते की पालिश के दाग कार्बन टेट्रा-क्लोराइड से भी छुड़ाये जा सकते हैं । यह रसायन किसी भी दवाईवाले के यहाँ मिल सकता है ।

या दागवाले स्थान पर आक्सलिक एसिड और अमोनिया लगाइये ।

### होठों की सुर्खी के दाग

सुर्खी के दाग बैजीन लगाने और बाद में कपड़े को साबुन से धोने से छूट जाते हैं ।

### गरम लोहा या तवे आदि से भुलसने के दाग

भुलसने के दाग चाहे पूरी तरह छुड़ाये नहीं जा सकते हो, पर बहुत कम किये जा सकते हैं । इसके लिये दागी स्थान पर रुई से हाइड्रोजन पराक्साइड लगाकर कपड़े को सूखने डाल दीजिये । यदि आवश्यक हो तो दुबारा पराक्साइड लगाइये । लोहा करने से पूर्व पराक्साइड का पूरी तरह सूख जाना आवश्यक है ।

या दो प्याज का रस निकालकर, उसमें साढ़े तीन चाय के प्याले सिरका, करीब एक चौथाई प्याला सफेद साबुन की खुरचन और तीन चौथाई मुल्लानी मिट्टी मिलाकर उबाल लीजिए और कपड़े के भुलसे हुए

भाग पर लगाकर सूखने के लिए धो दीजिये। बाद में कपडे को धो डालिये।

यदि थोड़ा काले समय कपडे पर जलने के दाग आ जायें तो नमक रगड़ दें। दाग एगउम मिट जायेंगे।

### पसीने के दाग

नूनी कपडे में पसीने के दाग छुटाने के लिये पानी में नीमादर भिन्ना द और ठगी न्यान हो उन पानी में धो लें।

### रंग के दाग

सफेद कपडे पर पड़े रंग के धब्बे आसानी से दूर हो जाते हैं। किन्तु रंगीन कपडे में ये दाग दूर करने अत्यन्त कठिन है। सफेद कपडे से रंग का दाग रगकाट लगाने से दूर हो जाता है। कई बार रंग के दाग अमोनिया और आक्सलिक एसिड लगाने से भी दूर हो जाते हैं किन्तु यह ध्यान रहे कि ये सब मसाले रंगीन कपडे पर लगाते समय बहुत हलका घोल उपयोग में लाना चाहिए, नहीं तो कपडे का अपना रंग भी दूर हो जायेगा और उस स्थान पर सफेद चटाक पड़ जायेगा। रंगीन कपडे पर से यदि किसी रंग का दाग दूर न हो तो उन कपडे को दागवाले रंग से ही पुन रंगवा लेना चाहिये।

### मेहंदी के दाग

मेहंदी के दाग मिटाने के लिये थोड़े से दूध को उवालकर दागवाले भाग को आधा घंटे के लिये उसमें डुबो दीजिये। बाद में स्वच्छ पानी से धो डालिये। दाग मिट जायेंगे।

### वर्षा के दाग

फैल्ट कैप से दाग दूर करना—यदि फैल्ट-कैप पर वर्षा के दाग पड़ जायें तो रेगमाल से रगड़कर साफ कर दीजिये।

## शहद के दाग

शहद के दाग दूर करने के लिये दागी भाग को दूध में थोड़ी देर डुबाये रखिये । बाद में पानी से धो दीजिये ।

## गोंद के दाग

गोंद के दाग पेट्रोल मलने और कुछ देर कपड़े को धूप में सुखाने से दूर हो जाते हैं । गर्म पानी लगाने से भी ये दाग दूर हो जाते हैं ।

## नाक के दाग

नाक पोछने से पड़े हुए दागों को दूर करने के लिये कपड़े को नमक मिले गरम पानी में कुछ देर भिगोकर बाद में साबुन से धो दीजिये ।

## चिकनाई के दाग

चिकनाई के दाग छुटाने के लिए दागवाले भाग के ऊपर और नीचे सोल्टा कागज रखकर गरम लोहा फेरिये । दाग अवश्य छूट जायेंगे । यदि कुछ धब्बे अब भी बचे रहे, तो कार्बन टेट्रा-क्लोराइड से छुड़ा लीजिये और कपड़े को गर्म पानी और साबुन से धो डालिए ।

नोट—कार्बन टेट्रा-क्लोराइड किसी भी कैमिस्ट की दुकान से मिल सकता है ।

या दाग को अमोनिया के पानी में भिगोकर ऊपर मुलायम कागज रखे, ऊपर से लोहा करे । अब भी यदि दाग न छूटे तो चार भाग एलकोहल, एक भाग लाइकर अमोनिया और आधा भाग ईथर लेकर मिश्रण बनाएँ और दाग पर लगाएँ । बाद में पानी में स्पंज डुबाकर उस से मले ।

ग्रीज और तेल के दाग छुटाने के लिये पहले मैगनीशियम कार्बोनेट दाग पर रगड़िये और उस पर पड़ा रहने दीजिये ताकि यह तेल को चूस ले । आवश्यकता हो तो बार-बार प्रयोग कीजिये । अन्त में कार्बोनेट को ब्रुश से झाड़ दीजिये । यदि दाग ताजे न हो, तो यह बेहतर होगा कि

मँगनीनियम कार्बोनेट से बैजोन मिना—रगड़कर नेई-नी अर्थात् पेन्ट बना लीजिये । इन पेन्ट को दाग पर रगड़िये और सूखने दीजिये । अन्न में ब्रुश से भाट लीजिये । बैजोन दाग को घोंकती है और मँगनीनियम कार्बोनेट इसे नष्ट करता है । यह विधि रोट आदि भारी कपड़ों के लिये विशेष उपयोगी है ।

रेशमी कपड़ों से चिकनाई के धब्बे मिटाने के लिए दागवाले भाग के नीचे कोई ऊनी कपड़ा या सूती गद्दा रगड़िये । अब धब्बे पर पेट्रोल या बैजोन रुई से लगाइये । उनमें घुनकर कपड़े की चिकनाई नीचे के कपड़े में सोख जायेगी । पेट्रोल या बैजोन के सूखने पर कपड़े को ब्रुश से भाट लीजिये ।

आप की रेशमी साड़ी पर यदि तेल, घी या मक्खन के धब्बे पड़ जाएं तो उन्हें सावधानी से साफ करें, ताकि साड़ी के रंग और ढपड़े को हानि न पहुँचे । साड़ी को किसी समतल चौरस भूमि, जैसे मेज, पर फैला दें । फिर दागवाले भाग पर टेलकम पाउडर की भारी परत बिछा दें और करीब बारह या पन्द्रह घण्टे तक पड़ा रहने दें । पाउडर का सूखापन चिकनाई को सोख लेगा । बाद में पाउडर को किसी साफ कपड़े से हटा दें । यदि अब भी चिकनाई का चिन्ह रह जाए, तो इसी तरीके को दोहराएँ । दोबारा पाउडर डालने से साड़ी बिलकुल साफ हो जाएगी । खाने-पीने की कोई चिकनी चीज गिर जाए, तो भी यही तरीका काम में लानी चाहिए । उस दशा में टेलकम पाउडर हटाने के बाद जो धब्बा रह जाए, उसे साबुन से साफ कर लें । कार या मोटर साइकिल के तेल के धब्बे भी इसी तरह साफ किए जा सकते हैं ।

रेशमी कपड़ों से तेल या चिकनाई के दाग मिटाने के लिये दागी स्थान पर अनबुझा चूना यानी कलई रखकर दागी स्थान के नीचे सोखते कागज का टुकड़ा किसी भारी चीज से दबाकर रख दीजिये । चूना चिकनाई को चूस लेगा । या फिर दागवाले हिस्से को टरपेटाइन से भिगोकर दाग के नीचे सोखता कागज रखने और ऊपर से खूब जोर से दबाने से भी ये दाग दूर किये जा सकते हैं ।

यदि सूती या ऊनी कपड़ों पर भी तेल या मोम आदि के दाग पड़ गये हों तो उन्हें दूर करने के लिये लोहे का कोई टुकड़ा आग में गरम कीजिये और उससे जमे हुए घी, तेल या मोम को पिघलाइये। जब वह पिघल जाय तो किसी कपड़े से रगड़कर उसे पोछ दीजिये। दाग दूर हो जायगा। या फिर फलालैन के एक टुकड़े को तारपीन के तेल में भिगो लीजिये और दाग पर रगड़िये। या दागी स्थान पर ब्लार्टिंग पेपर रखकर ऊपर से लोहा या नी इस्तरी की आँच दीजिये। जब कागज इतना गरम हो जाय कि नीचे के चिकने पदार्थ को पिघलाकर चूस ले तो इस्तरी हटा लीजिये। दाग दूर हो जायगा।

### पानी के दाग

कपड़ों से पानी के दाग दूर करने के लिये उन पर धीरे-धीरे कच्चे अमरूद का गूदा रगड़िये। बाद में साबुन से धो दीजिये।

### फलों के दाग

दाग को पहले गर्म पानी से धोइये। यदि न छूटे तो उस पर ग्लिसरीन की कुछ बूँदें मलकर ठण्डे पानी से धो डालिये। इसके बाद उसे तीन-घण्टे तक रखा रहने दीजिये। फिर सिरका या आक्सलिक एसिड मलकर धो डालिये। दाग साफ हो जायगा।

या कपड़े को किसी तसले, बाल्टी आदि पर कसकर फैलाइये और घब्वे के ऊपर थोड़ी ऊँचाई से धार बाँधकर गरम पानी डालिये।

या दागवाले स्थान को मट्ठे में भिगोकर घूप में सुखाएँ। यह क्रिया कई बार दोहराएँ। दाग छूट जायेगा।

सुहागे का चूर्ण मलकर ऊपर से उबलता पानी डालने से भी फलों के दाग दूर हो जाते हैं। नीबू का रस लगाने या कच्चे आलू रगड़कर धोने से भी कई फलों के दाग दूर हो जाते हैं।

रेशमी कपड़ों से फलों के दाग मिटाने के लिए दागवाले भाग को अमोनिया के ठण्डे घोल से धोइए।



सबसे पहले प्रत्येक कपड़े को खोलकर यह देखना चाहिये कि उसमें किसी प्रकार का दाग तो नहीं है। जिन कपड़ों में दाग हो उन्हें अलग कर लेना चाहिए और उनके दाग छुड़ाकर बाद में उनकी धुलाई करनी चाहिए।

कपड़ा यदि कहीं से फटा हो तो उसे धोने से पूर्व ही सी लेना जरूरी है, नहीं तो उसके और अधिक फट जाने का डर रहेगा। यदि बटन न हो तो धोने से पूर्व बटन भी टाँक लेने चाहिए।

कपड़ों में कोई पिन या कब्जा लगा हो तो धोने से पूर्व ही उसे निकाल लेना चाहिए। ऐसी चीजें लगी रहने से धोने वाले को चोट पहुँचने का डर रहता है। साथ ही इन चीजों के लोहों की होने के कारण यदि कभी कपड़े में थोड़ा भी सीलापन रह जाता है तो इन चीजों का दाग कपड़ों में पड़ जाता है जिससे कपड़ा केवल खराब ही नहीं होता बल्कि उस स्थान से फट भी जाता है।

पहनने वाले कपड़ों के दोनों ओर साबुन लगाना चाहिये और विशेष रूप से कालर के पीछे, बगल और कफ में तीन-चार बार साबुन



लगाकर उतने ही हिस्से को लेकर दोनो हाथों के बीच खूब रगड़ना चाहिये। जब मैल साफ हो जाये तो कपड़े को निचोड़कर ठण्डे पानी में डुबोकर धो लीजिए और निचोड़ लीजिए।

कपड़े धोने के लिए फर्श के बजाय ालकड़ी के पटरे का उपयोग कीजिये क्योंकि पटरे पर पटकने से कपड़े कम फटते हैं। प्रयोग करने के बाद पटरे को साफ करके धूप में सुखा देना चाहिये। मैला, चिकना या काई-लगा पटरा कपड़ो को और भी मैला कर देगा।

कपड़ो को पटकने या डण्डे से कूटने की अपेक्षा हथेलियों से रगड़ना या मुट्टियों से कूटना चाहिये, क्योंकि इससे कपड़े फटते नहीं।

बहुधा सुखाते समय कपड़े की दोनो परतें चिपक जाती हैं। इससे बचाने के लिए दोनो परतों के बीच में सफेद कागज रख देना चाहिए।

यदि साबुन के ऊपर सफेद भुरभुरी रवे जैसी कोई चीज दिखलाई पड़ती हो तो उस साबुन को नहीं खरीदिए, क्योंकि ये सफेद रवे साबुन में अधिक क्षार होने के कारण होते हैं और ये कपड़ो को खराब कर देते हैं।

रंगीन और सफेद कपड़े एक साथ धोने के लिए पानी में न डालें क्योंकि हो सकता है कि किसी कपड़े का रंग पानी में उतरे और दूसरे कपड़ो में लग जाए।

### सफेद सूती कपड़े धोना

सफेद सूती कपड़ो को धोने से पूर्व उनकी धूल आदि झाड़कर उन्हें लगभग घण्टे भर के लिए सादे पानी में भिगो दीजिए। अधिक मैले कपड़ो को रात भर के लिए पानी में भिगोकर रखना चाहिए ताकि उनका मैल फूल जाये। धोने के लिए इन कपड़ो को पानी से निकालकर सादे गर्म पानी की सहायता से थोड़ा-थोड़ा साबुन लगाकर दोनो हाथों से भली प्रकार रगड़िए। शरीर के सम्पर्क में आने से मैल कपड़ो के उल्टी ओर ही अधिक जमती है इसलिए इन्हें उल्टा करके उल्टी ओर से धोना चाहिए। साबुन लगाने के बाद कपड़ो को कुछ देर के लिए रख दीजिए। अब किसी बड़े वर्तन में पानी उबलने के लिए रख दीजिए। जब पानी उबलने लगे

तो उसमें एक बड़ा चम्मच कपड़े धोने का मोटा जल दीजिए। सोडा डालने से पानी में उपस्थित चूने का प्रभाव नाष्ट हो जाता है। चूने की उपस्थिति से पानी में भारीपन रहता है और साबुन भली प्रकार नहीं घुलता। सोडा डालने से पानी का भारीपन जाता रहता है और साबुन उसमें भली प्रकार घुलता है। इनके बाद कपड़ों के अनुपात से साबुन के टुकड़े इस उबलते पानी में जल दीजिए। जब साबुन के टुकड़े पानी में घुल जाएँ तो साबुन लगाकर रंगे हुए कपड़े उसमें जल दीजिए। इनसे ही कपड़े जलने चाहिए जितने कि पानी में दूधे रहे। उन कपड़ों को लगभग पन्द्रह-बीस मिनट तक उबलने दीजिए। ब्रन्तन के ऊपर कोई नीलिया या मोटा कान्बल रख देना चाहिए जिससे वह नगी भाप सोख ले और बाहर न निकलने दे। बीच-बीच में इन्हें चला भी दीजिए। अधिक देर उबालने से कपड़ों की सफेदी नाष्ट होकर उनमें पीलपन आ जाता है। अब कपड़ों को गर्म पानी में से निकालकर शुद्ध पानी में भली प्रकार मलकर धोइए। ज़ाड़ो में गुनगुना पानी उपयोग में लाइए। कपड़ों को कई बार पानी से धोना चाहिए जिससे उनका मैल और साबुन ठीक से निकल जाये। इसके बाद कपड़ों को निचोड़ लीजिए।

अब धोकर निचोड़े हुए कपड़ों को खोल-खोलकर पहले से ही तैयार करके रखे हुए नील के पानी\* में डालिये। यदि कपड़ों को खोलकर न

---

\*नील का पानी बनाने की विधि—जितने कपड़ों को नील के पानी में भिगोना हो उनके अनुपात से शुद्ध ठण्डा पानी लीजिए। पानी इतना होना चाहिए कि कपड़े भली प्रकार भीगकर डूबे रहे। अब दम सेर पानी के लिए आधा चाय का चम्मच नील के हिसाब से जितने नील की जरूरत हो, किसी मलमल या दूसरे महीन कपड़े के टुकड़े में बाँधकर पानी में डाल दीजिए। बिना कपड़े में बाँधे डालने से इस बात का डर रहता है कि नील पानी में ठीक से घुलेगा नहीं और बिना घुले कणों से कपड़ों में दाग पड़ जायेंगे। कपड़े में बाँधकर डालने से कोई कण बिना घुला पानी में नहीं रहेगा और घुले हुए कपड़ों में दाग पड़ने का खतरा भी नहीं रहेगा। कपड़े में बाँधे नील को पानी में इतनी देर तक पड़े रहने देना चाहिए कि पानी में उसका रंग उतर आए और हाथ में लेने पर पानी हल्का नीला दिखाई दे।

डालेंगे तो सारे कपडे में नील का रंग एक-सा न चढ़ेगा और कपडे में दाग पड़ जाएँगे । कपडों के नील के पानी में भली प्रकार भिग जाने पर उन्हें तुरन्त निकालकर निचोड़ लेना चाहिए । उबालने से कपडों में जो पीलापन आ जाता है, नील के पानी में भिगो लेने से दूर हो जाता है । नील के पानी में निचोड़ने के बाद कपडों को कलफ\* में भिगोना चाहिए । कलफ देने से कपडे देखने में अच्छे लगते हैं और उनमें चमक आ जाती है, लोहा भी अच्छी तरह होता है । जो कपडे शरीर से चिपके रहते हैं—जैसे बनियान, जाँगिया, अगिया—उन पर कलफ नहीं देनी चाहिए । बहुत छोटे बच्चों के कपडों पर भी कलफ नहीं देना चाहिए क्योंकि उनके कोमल शरीर पर रंगड़ लगने से उन्हें कष्ट होगा । पतले और बारीक कपडों—जैसे मलमल, चिकन—पर गाढ़ा कलफ देना चाहिए । कलफ में कपडों को डुबाकर तुरन्त निचोड़ लेना चाहिए और सूखने के लिये डाल दीजिए । कपडे सुखाने के लिए सफेद सूत की डोरी या पीतल की तार होना चाहिए । अरगनी पर कपडे डालने से पूर्व उसे किसी गीले कपडे से पोछ दीजिए ताकि उसमें जमी गर्द से धुले हुए कपडे मैले न हों ।

यदि अरगनी खुले स्थान में जहाँ धूप आती हो, न बाँधी जा सके तो भीतर ऐसे स्थान पर बाँधिए जहाँ हवा का प्रवाह हो । बहती हवा में कपडे शीघ्र सूखते हैं ।

## रंगीन और छपे हुए सूतों कपडे धोना

इन्हें सफेद सूती कपडों की भाँति भट्टी पर नहीं चढ़ाना चाहिए । क्योंकि गर्म पानी में उबालने से इनका रंग नष्ट हो जाना है । इन्हें बहुत

---

\* कलफ तैयार करना—दो बड़े चम्मच स्टार्च, आधा चाय का चम्मच मुहागा और चौथाई चाय का चम्मच मोम, इन तीनों चीजों को किसी छोटे बर्तन में थोड़े ठण्डे पानी में अच्छी तरह फेंटिए । अच्छी तरह से फेंटने से यह गाढ़ी लेई की तरह बन जायगा । इसके बाद उबलता हुआ गर्म पानी थोड़ा-थोड़ा इस लेई पर डालती जाइए और अच्छी तरह चलाती जाइए । थोड़ी देर में कलफ का रंग हल्का नीला-सा हो जाएगा । समझ लीजिये कि कलफ तैयार हो गया ।

अधिक देर तक पानी में भिगोना भी ठीक नहीं है । उनमें भी उनका रंग फीका पड़ जाता है ।

धोने से पूर्व उन कपड़ों को कुछ देर के लिए नमक मिले गुनगुने पानी में भिगो दीजिए । उनमें उनका रंग नहीं उतरेगा । उतरेगा भी तो कम उतरेगा । उनके बाद गुनगुने पानी की नहायता में साबुन लगाकर मत्ती प्रकार मलिये और धो दीजिए जिनमें उनका मैल और साबुन अच्छी तरह निकल जाये । इसके बाद निचोड़कर सफेद कपड़ों की भाँति इन पर कलफ कर लीजिए । गहरे रंग के कपड़ों पर कलफ की सफेदी अच्छी नहीं लगती, इसलिए उन पर पतला कलफ किया जाता है । कलफ से निचोड़कर इन्हें छायादार और हवादार जगह में सुखाना चाहिए । धूप में सुखाने से इनका रंग उड़ेगा ।

रंगीन अथवा छपे हुए सूती कपड़ों में नील भी नहीं दिया जाता ।

इन कपड़ों पर हल्का गर्म लोहा किया जाता है । अधिक गहरे रंग के कपड़ों या छपी हुई साड़ियों पर उल्टी और लोहा किया जाता है । इससे इनकी छपाई और रंग जल्दी फीका नहीं पड़ता ।

जिन रंगीन या छपे हुए सूती कपड़ों के रंग कच्चे हों उन्हें इस प्रकार धोना चाहिए—इन्हें धोने के लिए साबुन का पानी तैयार करके रख लीजिए । अब सादे ठंडे पानी में थोड़ा-सा नमक या सिरका घोलकर कच्चे रंगीन कपड़ों को इसमें भिगो दीजिए और पाँच मिनट बाद निकालकर निचोड़ लीजिए । इससे इनमें चमक आ जायेगी और रंग भी फीका नहीं पड़ेगा । दो सेर पानी में दो बड़े चम्मच नमक या डेढ़ छटाँक सिरका काफी होता है ।

अब इन निचोड़े हुए कपड़ों को तैयार रखे साबुन के पानी में डाल दीजिए । इन्हें रगड़-रगड़कर या पीटकर नहीं धोना चाहिए । रगड़ने और पीटने से इनका रंग छूटता है । इन्हें हाथ से धीरे-धीरे मल-मलकर साफ कीजिए । थोड़ी देर साबुन के पानी में भिगोने के बाद इन्हें साफ ठंडे पानी में धोकर इनका साबुन निकाल दीजिए और छाया में सुखा दीजिए ।

छपे हुए कपडों को सुखाते समय उनकी पतों के बीच में सफेद कागज लगा देना चाहिए—जैसे फाक या ब्लाउज के बीच में। ऐसा करने से कपडों के एक ओर की छाप का दूसरी ओर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। सूखने के बाद इन पर हल्का गर्म लोहा कर लीजिए।

नोट—कपडे सफेद हो या रंगीन या छपे हुए, धोते समय इन्हें उल्टा करके उल्टी ओर से धोना चाहिए। शरीर के सम्पर्क में आने से मैल कपडों की उल्टी ओर ही अधिक जमता है। धोने के बाद सुखाते समय इन्हें सीधा कर लेना चाहिए।

### रेशमी कपडे धोना

रेशमी कपडे महीन, चिकने और चमकदार होते हैं। धोने में थोड़ी-सी भी लापरवाही होने से इनका रंग और चमक खराब होने का डर रहता है। इसलिये इन्हें धोने में बड़ी सावधानी की जरूरत है।

रेशमी कपडे धोने के लिए सदा लक्स या अन्य कम सोड़ेवाला बढिया साबुन प्रयोग में लाना चाहिये। सोडा अधिक होने से रेशमी कपडे खराब हो जाते हैं। ब्लिचिंग पाउडर या रेह मिट्टी से धोने से भी रेशमी कपडे खराब हो जाते हैं—सफेद रेशमी कपडों का रंग पीला पड़ जाता है और रंगीन रेशमी कपडों के रंग खराब हो जाते हैं।

रेशमी कपडे धोने के लिये साबुन की जेली का प्रयोग भी अच्छा होता है। साबुन या जेली को गर्म पानी में भली प्रकार मिलाकर बाद में सादा ठण्डा पानी इतना मिलाना चाहिए जिससे साबुन का पानी हल्का कुनकुना रह जाये, क्योंकि पानी गर्म रह जाने से भी रेशमी कपडे खराब हो जाते हैं—सफेद रेशम का रंग पीला पड़ जाता है और रंगीन रेशम का रंग नष्ट हो जाता है।

अधिक गन्दे रेशमी कपडों को धोने से पूर्व कुछ देर ठण्डे पानी में भिगो देना चाहिए।

रेशमी कपडों को सूती कपडों की भाँति न तो रगड़ना ही चाहिए और न निचोड़ना ही चाहिये बल्कि धीरे-धीरे हाथों से दबाकर इनका

पानी निकाल देना चाहिये। दूसरे समय ताप कपड़े के ऊपरी भाग में नीचे की ओर जाना चाहिये।

अब पानी में ठण्डे पानी में छाया छटांक के हिस्सा में गिरका घोलकर उस पानी में धुले हुए रेशमी कपड़ों को भिगोकर तुल्य निकाल लीजिये। निम्ने के पानी में भिगो देने में रेशमी कपड़ों को नमक ठीक बनी रहती है।

धोने के बाद उन कपड़ों को छाया में सुखाना चाहिये। धूप में सुखाने में उनके रंग गमब हो जाते हैं।

रेशमी कपड़ों को दूसरे भादे सूती कपड़ों में लपेटकर या दो सूती कपड़ों के बीच में बिछाकर भी सुखाया जाता है। उगने दो लाभ हैं—रेशमी कपड़ों या पानी सूती कपड़ा नोमता है जिससे वे जल्दी ही सूख जाते हैं। दूसरे, कच्चे रंगीन रेशमी कपड़ों के एक भाग का रंग लगकर दूसरे भाग के गमब होने का डर नहीं रहता। इस काम के लिये पुराने सूती कपड़ों का ही प्रयोग करना चाहिए।

सफेद रेशमी कपड़ों को छाया में सुखाए। इससे कपड़ा पीला नहीं पड़ेगा, न ही रेशम के तार कमजोर पड़ेगे।

रेशमी कपड़े धोने के लिए रीठे का प्रयोग भी किया जाता है। लेकिन सफेद रेशमी कपड़ों का रंग रीठे से धोने से पीला पड़ जाता है। इसलिए सफेद रेशमी कपड़ों को रीठे से नहीं धोना चाहिये। रंगीन रेशमी कपड़े रीठे से धोये जा सकते हैं।

यदि किसी रेशमी कपड़े का रंग उतरने का डर हो तो धोने से पूर्व गुनगुने पानी में नमक डालकर पाँच-सात मिनट के लिये उस कपड़े को उसमें भिगो रखिये। अब रंग नहीं उतरेगा। उतरेगा भी तो कम उतरेगा।

रेशमी कपड़े धोते समय दो चम्मच ग्लिसरीन डालने से रेशम न तो सिकुडता है और न कड़ा होता है।

रेशमी कपड़ों को धोने के बाद यदि मैथिलेटेड स्प्रिट के पानी में से निकाल लिया जाये, तो उनकी चमक दुगुनी हो जायेगी।

सूखने के बाद रेशमी कपडों को सीधा करके उन पर लोहा कर लेना चाहिये । लोहा बहुत हलका गर्म होना चाहिये । अधिक गर्म लोहे से कपडे खराब हो जाते हैं ।

सिल्क को दोहरा मोड़कर लोहा नहीं करना चाहिए बल्कि इकहरा रखकर ही उस पर लोहा करना चाहिये । नकली रेशम पर बहुत मामूली गर्म लोहे का प्रयोग करना चाहिए ।

एक आवश्यक बात और है कि हल्के रंगों के रेशम को सीधी ओर से परन्तु गहरे रंग के रेशम को उल्टी ओर से रखकर उन पर लोहा करना चाहिए ।

रेशमी कपडों में नील के पानी या कलफ का प्रयोग नहीं करना चाहिये ।

## ऊनी कपड़े धोना

ऊनी कपडों के रेशे अधिक गर्म या अधिक ठण्डे पानी में सिकुड़ जाते हैं जिससे कपडा जकड़कर कडा पड जाता है । रेशों के जकड़ जाने से कपडे देखने में भी बहुत खराब लगने लगते हैं । इसलिए ऊनी कपडों को धोने में विशेष सावधानी की जरूरत है ।

ऊनी कपडों को धोने के लिए पहले इनकी लम्बाई और चौड़ाई नाप लेनी चाहिए । अब कपडों के अनुपात से लक्स साबुन लेकर गुनगुने पानी में घोलिये और मिश्रण को भली प्रकार हिलाइये जिससे उसमें खूब भाग उठ आये । अब जिन कपडों को धोना हो उन्हें उलटा करके साबुन के पानी में डाल दीजिए और भली प्रकार भोग जाने पर उन्हें धीरे-धीरे हाथ से दबाइए । ऐसा करने से उनकी सब मैल निकल जायेगी । ऊनी कपडों को कूटकर रगड़कर या मसलकर नहीं धोना चाहिए क्योंकि रगड़ने या मसलने से इनके रोये या तो भूँड जाते हैं या सिमटकर चिपट जाते हैं । अब दो-तीन बर्तनों में साफ कुनकुना पानी लेकर इन कपडों को क्रम से इस पानी में धोइए । धोने के पानी का और साबुन के पानी का ताप एक ही होना चाहिए । पानी के ताप में अंतर होने से ऊनी कपडे

खराब हो जाते हैं। पानी में अमोनिया को कुछ बूंद भी डाल दीजिए। इससे ऊनी कपड़े का रंग अच्छा समझ डटेगा और तपना नमं भी रहेगा। जब कपड़ों का नावून निकाल जाए तो धीरे-धीरे हाथ ने दबाकर इनका नव पानी निकाल दीजिए। ऊनी कपड़ों को सूती कपड़ों की भाँति निचोड़ना भी नहीं चाहिए। निचोड़ने में उनकी आकृति बिगड़ जाती है। पानी में से निकालने के बाद उन्हें मुचाने के लिए फैलाना चाहिए। हाथ द्वारा बुने हुए ऊनी कपड़े सूती या रेशमी कपड़ों की भाँति रस्सी पर लटकाकर नहीं मुचाये जाने लगे उनका आकार बिगड़ जाता है। किसी चारपाई, मेज या चौकी पर साफ नफेद कागज या कोई गाफ सूती कपड़ा बिछाकर उन पर ऊनी कपड़ों को फैलाकर मुचाड़ा। कपड़ों का आकार नहीं बिगड़ेगा। फैलाने के बाद तुरन्त इन कपड़ों को लम्बाई और चौड़ाई नाप लीजिए और यदि वास्तविक लम्बाई और चौड़ाई से कुछ अन्तर हो तो उसी समय ठीक कर दीजिए। मशीन के बने ऊनी कपड़े रस्सी पर लटकाकर सुखाए जा सकते हैं क्योंकि लटकाने से इनका आकार बिगड़ने का खतरा नहीं रहता।

सूखने के बाद इन पर लोहा करना चाहिए। बुने हुए ऊनी कपड़ों पर लोहा उलटी ओर से करना चाहिए जिससे बुनाई उभरी हुई और स्पष्ट दिखलाई पड़े। अन्य सब ऊनी कपड़ों पर सीधी ओर से लोहा करना चाहिए।

उन के रेशों के साधारण गर्मी से भी जलने का खतरा रहता है। इसलिए रेशमी कपड़ों की भाँति इन पर भी लोहा करते समय किसी महीन सफेद सूती कपड़े का टुकड़ा गीला करके बिछा लीजिए। सूख जाने पर इस टुकड़े को फिर गोलाकर और निचोड़कर बिछा लीजिए। इससे ऊनी कपड़े सीधे लोहे के सम्पर्क में नहीं आयेगे और उनके खराब होने का खतरा भी नहीं रहेगा।

ऊनी कपड़ों पर से दाग छुड़ाने के लिये कोई पुराना लेकिन साफ कपड़ा सिरका या अमोनिया में भिगो लीजिये और उससे दागवाले भाग को जोर से रगड़िये। यदि वह भाग कुछ फटा है तो धीरे से सेंड



पेपर से रगड़कर फिर धीरे से सिरका या अमोनिया भीगे कपड़े से रगड़िये ।

## स्वेटर धोना

एक बड़ा-सा गत्ता लेकर उस पर गीला कपड़ा फेरिये और उसे मेज पर बिछा दीजिए । स्वेटर को गत्ते पर फैलाकर पैसिल से एक रेखा स्वेटर के चारों ओर खींचिये, ताकि गत्ते पर उसका आकार उतर आये । किसी बर्तन में सील-गरम पानी भरिए । किसी कम सोड़ेवाले साबुन या लक्स से पानी में भाग उठाइए । अब स्वेटर को इस भागदार पानी में डालिए । अधिक हिलाइए-डुलाइए नहीं । ध्यान रहे कि स्वेटर का सारा बोझ हाथों में ही रहे और वह इधर-उधर लटके नहीं । यदि स्वेटर अधिक गन्दा हो और एक बार में साफ न हो तो दुबारा भाग तैयार कीजिए और फिर से स्वेटर को धोइए । स्वेटर को निकालकर हल्के हाथ से निचोड़ लीजिए । इसके बाद सील-गरम पानी में स्वेटर को तीन बार डुबोकर उसका साबुन साफ कर दीजिए । यह क्रिया भी उसी प्रकार कीजिए जैसे स्वेटर को धोते समय की थी । हर बार सील-गरम पानी में से निकालकर हलका-सा निचोड़ना चाहिए । इसके बाद एक बड़े और साफ रुयेदार तौलिये के ऊपर स्वेटर को सावधानी के साथ सीधा फैला दीजिए । तौलिये के इधर-उधर के किनारे स्वेटर पर उलटकर हलके-हलके दबाइए । इस तरह तौलिया स्वेटर के अधिकांश पानी को सोख लेगा और स्वेटर जल्दी ही सूख जायगा । स्वेटर को फिर से गत्ते पर फैला दीजिए । आप देखेंगी कि अब स्वेटर अपने आकार के बराबर नहीं होगा । उसे आकार के बराबर करने के लिए धीरे-धीरे खींचिए । बाहे, गला, चौड़ाई-लम्बाई जब सब पहले के समान हो जाए तब स्वेटर को गत्ते में इतने पिन लगाकर नट्थी कर दीजिए ताकि सूखते समय स्वेटर का आकार बिगड़े नहीं । स्वेटर को धूप में कभी नहीं सुखाना चाहिए ।

अगोरा ऊन के स्वेटर को गर्म पानी की भाप पर रखकर साफ कीजिए । इससे ऊन के रंग नहीं बैठेंगे ।

यदि स्पेंडर का रंग निरन्तरता हो तो धोने में पूर्व पानी में थोड़ी-सी फिटकरी धोने दीजिए। इससे स्पेंडर सिफ्टकर थोड़ा भी नहीं होगा।

### ऊनी गुड़ड़ा धोने की विधि

यदि ऊनी गुड़ड़ा कपड़े में नाला हो जायें, तो उसे साफ करने के लिए स्टार्च और पानी को मिला केई नैयार कोजिए और भीगे कपड़े की सहायता में उसे गारे गुड़ड़े पर मल दीजिए। सूख जाने पर गुड़ड़े पर एक मल दूध में घालकर लगा दीजिए। गुड़ड़ा एकदम नया-सा हो जाएगा।

### मलमली कपड़े धोना

मलमल या पानीय एसा कपड़ा है जो अधिकतर ब्लाउज या चीली आदि बनाने में काम में आता है। इन कपड़े को अधिक धोना नहीं चाहिए। धुन दूध करने में ही साफ हो जाता है। जैसे पगीने की सफाई के लिए कपड़े को इस रीति में धोयें—वाल्टी भर पानी खोलाइए और गुनगुनाने के दन्धानों, गिट्टियाँ बन्द करके उनमें रख दीजिए ताकि भाप उनमें भर जाय। फिर हैनर पर कपड़ा टाँगकर वाल्टी के ऊपर कोजिए जिसमें कि कपड़े के अन्दर तक भाप भर जाए। फिर कपड़े को बुली हवा में सूखने दीजिए। कपड़ा धूप में न सुखायें और न ही तह कीजिये। जब कपड़ा सूख जाए तो अच्छी तरह उस पर ब्रुश कीजिये।

### फलालैन के कपड़े धोना

जहाँ तक हो सके फलालैन के कपड़े खाली पानी में नहीं धोने चाहिए। उबला हुआ साबुन का पानी जिसमें कपड़ा धोना है, न बहुत गरम हो और न बहुत ठण्डा हो। जब कपड़ा धोना हो तो दो टबों में साबुन का उबाला हुआ पानी तैयार रहना चाहिए। दूसरे टब में थोड़ी-सी नील हो। पहले फलालैन को साबुन के पानी में डुबो-डुबोकर खूब धो लेना चाहिए। फिर दूसरे टब में भी डुबोकर धोना चाहिए। इसके बाद कपड़े को दबाकर निचोड़ डालना चाहिए और हाथ से उसकी सिकने मिटा देनी

चाहिएँ। फिर सूखने डाल देनी चाहिए। जब अधसुखा हो जाय तो हाथों से पकड़कर चारों तरफ से उसके बल निकाल देने चाहिएँ। ये कपड़े साबुन से रगड़कर कभी भी धोने नहीं चाहिएँ क्योंकि ऐसा करने से उनके रोये मर जाएँगे। इन्हे सोड़े से भी नहीं धोना चाहिए क्योंकि सोड़े से इनका रंग फीका पड़ जायगा।

## कपड़ों पर लोहा करना

कपड़े चाहे कितने भी साफ धुले हो यदि उन पर लोहा नहीं किया जाता तो वे साफ और सुन्दर नहीं दिखाई देते। लोहा करने से कपड़ों की सिकुड़न और सिलवटे निकल जाती है और कपड़े देखने में सुन्दर लगने लगते हैं।

लोहा करने के लिए किसी बड़ी मेज, पटरे या फर्श पर दरी या दुहरा कम्बल बिछाकर ऊपर से सफेद चादर बिछाइए। चादर के चारों कोने किसी भारी चीज से दबा दीजिए ताकि लोहा करते समय वे सिकुड़े नहीं। पास ही किसी कटोरे या अन्य चौड़े मुँह के बर्तन में थोड़ा साफ ठण्डा पानी रख लीजिए। अब जिस कपड़े पर लोहा करना हो उसे उल्टा करके चादर के ऊपर फैला दीजिए और हल्के हाथ से पानी के छीटे दीजिए। छीटे देने के बाद कपड़ों को लपेटकर पन्द्रह-बीस मिनट के लिए रख दीजिए जिससे पूरे कपड़े में कुछ गीलापन आ जाए। बाद में लोहा कर लीजिए। कपड़े पर पानी छिड़कने के दो लाभ हैं—पानी की सीलन के कारण लोहे की गर्मी कपड़े पर अधिक प्रभाव नहीं डाल पाती और कपड़ा जलने का डर नहीं रहता। दूसरे, पानी की नमी से कपड़े की सिकुड़न और सिलवटे निकालने में सुविधा होती है।

लोहे को प्रयोग करने से पूर्व उसे नीचे से गीले कपड़े से पोछ लेना चाहिए।

लोहा आवश्यकतानुसार गर्म हो गया है या नहीं यह जानने के लिए दो-तीन बूँद पानी उस पर डालिए। यदि लोहा ठण्डा होगा तो बूँदें

धीरे-धीरे निम्नजाती मनुष्यों की शक्ति में वृद्धि होगी । मनुष्यों के लिये एक ही नियम लागू होगा कि वे अपने कर्मों से ही अपने भविष्य का निर्धारण करेंगे । यदि किसी मनुष्य को अपने कर्मों से निम्नजाती मनुष्यता की शक्ति मिलेगी । यदि किसी मनुष्य को अपने कर्मों से ही उच्च जाति मिलेगी ।

मनुष्यों के लिये कर्मों की शक्ति का उपयोग करना चाहिए, फिर चाहे कि वह मनुष्य अपने कर्मों से ही उच्च जाति प्राप्त करे ।



## केशों की सफ़ाई के लिए

बालो को साफ रखने के लिए उन्हें सप्ताह में दो बार अवश्य धोना चाहिए। दो गिलास गुनगुने पानी में दो चम्मच बोरेक्स डालिए। बोरेक्स पाउडर किसी भी दवा-विक्रेता की दूकान से मिल सकता है। अब इसमें लक्स फ्लेक्स या ग्लिसरीन साबुन के मुलायम भाग में मिला दीजिए। इस घोल से पाँच मिनट तक सिर को धीरे-धीरे मलकर धोइए। बाद में मामूली गरम पानी से धो डालिए। सिर का मैल और खुश्की निकल जायगी।

बेसन में थोड़ा सोडा मिलाकर केश धोने से भी वे खूब साफ हो जाते हैं।

या फिर आलू पीसकर उसमें सरसो या तिल्ली का शुद्ध तेल मिलाइए और बालो में मलिए। इससे बाल खूब साफ हो जाते हैं और उनकी जड़ों में दृढता आती है।

सोडे या साबुन में अण्डे की जरदी मिलाकर उससे बाल धोने से भी खूब स्वच्छता आ जाती है।

## केशों की सँवरने के लिए

ब्रह्म-यो निप्रदा गीरे जेनां म , ते जयां कर तेरी ते हो भ्रम  
हानिकारक है । अथवा ते भोजन-ते निप्रदा हो तो निद्रा मग म मग ।  
ध्यान रखना चाहिये, न, ते ते जयक तेना गीरे-गीरे गीरे हो जायते ।

बहुतसी मित्रता वालों में इसका नाम सुनने में ही हो कि उसका गिर और बात एकदम बिगड़ने ली जाती है और वे न जाने क्या-क्या करता है। इसमें वालों का मोहबंदी बहुत होता है। इस समय में चाय का एक सम्मान तेल बहुत है।

धानों में तेल माँग निःशुल्क मिलना चाहिए। तेल जहाँ से लगाया चाहिए, ऊपर चुपटने में कोई लाभ नहीं। इसके लिए ट्रांजर में बंध-बंद करके तेल लगाया।

कीम और लोशन कभी भुगकर भी वानों की जटो में नहीं लगाना चाहिए । वानों के ऊपर-ही-ऊपर उनका प्रयोग कीजिए ।

बालों को काटने के लिए धातु की चनी कंधी का प्रयोग कभी मत करिए। कंधी कड़े खड की होनी चाहिए। उसके दाँते निकले और अलग-अलग होने चाहिए। दाँतों की नोक भोथरी होनी चाहिए, नुकीली नहीं। नुकीली होने से त्वचा को हानि पहुँच सकती है।

रात में सिर की चोटी के स्थान को पाँच मिनट मलिये और सुबह पाँच मिनट तक ब्रश करिए ।

जब बाल सूख जाये तो कोई शुद्ध तेल लगाइये । बादाम का तेल बालो के लिए अत्यन्त लाभदायक है । यह बालो को गिरने और सफेद होने से रोकता है । इसे कुछ गरम करके उँगलियो से धीरे-धीरे मालिश करनी चाहिए ।

बहुधा बाल उलझ जाते हैं और उनमें गाँठें पड़ जाती हैं। बालों को सुलझाने और गाँठें निकालने के लिए कभी भी कधी का प्रयोग न कीजिए। इससे बाल टूटने लगते हैं। धीरे-धीरे उँगलियों से गाँठें सुलझाइये और बाल सुलझाने के बाद कधी कीजिए।

बालो मे' आँवले, नारियल या मेहदी किसी भी तेल का सदा प्रयोग करना चाहिए। अदल-बदलकर तेल लगाने से बालो को नुकसान पहुँचता है। चमेली या धनियाँ के तेल का व्यवहार नहीं करना चाहिए, इससे बाल शीघ्र सफेद हो जाते हैं।

बालो की माँग सदा एक ही स्थान से निकालने में माँग चौड़ी हो जाती है जो भली नहीं लगती। इसलिए माँग निकालने की जगह समय-समय पर बदलते रहना चाहिए।

चोटियो को बहुत कसकर नहीं गुँथना चाहिए। ढीली गुँथी हुई चोटियाँ आकर्षक लगती हैं और इससे बालो में तनाव भी नहीं रहता, न ही बालो की जड़ें कमजोर पड़ती हैं।

जो स्त्रियाँ जूड़ा बाँधती हैं उन्हें चाहिए कि जूड़े को गर्दन से थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बाँधें। बहुत ही सुन्दर लगेगा। जूड़ा यदि बिना माँग निकाले बाँधा जाय तो वह केश-विन्यास में एक नवीनता लायगा और अत्यन्त आकर्षक लगेगा।

जिन स्त्रियो के बाल बहुत ही हल्के हो उन्हें चाहिए कि बालो को आगे से कुछ ऊँचा उठाकर, फिर सबको ढीला करके एकत्रित कर एक रोलर-सा बनाकर पीछे जाली में डालकर गर्दन पर लटका लें। इससे अवश्य ही उनके बाल घने लगने लगेंगे।

यदि किसी स्त्री का सिर लोमड़ी के समान लम्बा-पतला हो तो बालो को ढीले रूप में कान पर डाल देने से सिर का यह ऐब आसानी से दूर किया जा सकता है।

बहुत-सी स्त्रियो का माथा बहुत ही ऊँचा और चौड़ा होता है। ऐसी अवस्था में बालो को अधिक आगे को लाकर ढीला छोड़कर बनाने से आसानी से ही मुख-छवि परिवर्तित कर सुहावनी बनाई जा सकती है।

बहुत पतले मुँह की स्त्रियाँ कानों पर दो जूड़े बनाकर अपने मुख को अनायास ही कुछ चौड़ा बना सकती हैं।

जिन स्त्रियो का चेहरा लवा हो और माथा ऊँचा हो, उन्हें चाहिए कि वाई ओर से माँग निकालें।

यदि माथा नीचा हो तो बीच से माँग निकालनी चाहिए या वालों को सीधे पीछे की ओर ले जाये और गरदन के ऊपर जूड़ा बांधे ।

यदि चेहरा चीरस हो तो तिरछी माँग निकाले और गरदन पर साधारण जूड़ा बाँधे । ऊँचा जूड़ा अच्छा नहीं लगेगा ।

गोल चेहरे पर माँग अच्छी नहीं लगती । बीच-हेयर शैली के वालो को पीछे की ओर चढ़ाव-उतार के साथ छोड़ दे ।

यदि चेहरा अंडाकार हो तो बीच से माँग निकाले । बालो को ढीला रखकर जूड़ा बाँधे ।

गरदन छोटी और मोटी हो तो जूड़ा गरदन के ऊपर बाँधे ।

तरुणियाँ और युवतियों पर ऊँचा जूड़ा बहुत सजता है । यदि कद लंबा हो तो बालो को पिन लगाकर सामने से और ऊँचा न करे । कद नाटा है तो ऐसा किया जा सकता है ।

पके हुए बालो को तोड़ना न चाहिए । इससे वे और भी पकते हैं । उनमें खिजाव आदि भी नहीं लगाना चाहिए ।

**बालों से सिकरी, फ्यास या रूसी दूर करने के लिए**

सिकरी बालो की सबसे बड़ी दुश्मन है । यदि यह सिर की खाल पर जमी रहे तो बालो को ठीक से पोषण नहीं मिल पाता । फलस्वरूप बालो की जड़ें कमजोर हो जाती हैं और बाल गिरने शुरू हो जाते हैं । इसको दूर करने के लिए नहाने से पूर्व, जिस तरह सिर में तेल लगाया जाता है, उसी तरह एक नीबू के रस को बालो की जड़ों में धीरे-धीरे मलें । इसके बाद सम्भव हो तो सुबह की धूप में सिर खोलकर कुछ देर तक बैठें । इसके बाद बालो को गुनगुने पानी से शैम्पू से धोएँ । शैम्पू न हो तो रीठे या शीकाकाई से भी बाल धोये जा सकते हैं । धोने के बाद बालो को बिल्कुल सुखा लीजिये । इसके बाद शुद्ध नारियल के तेल में कपूर डालकर बालो की जड़ों में धीरे-धीरे रगड़ें । पाँच-छः बार इस तरह धोने से सिकरी बिल्कुल निकल जायगी । ध्यान रखिए सिकरी एक लगने वाली बीमारी है । इसलिए यदि आप के बालो में सिकरी है, तो आप अपना कंघा सबसे अलग रखिए ।



रूसी बालों के लिए बहुत हानिकारक है। यदि छोटे बच्चों के सिर में रूसी पड़ जाए तो उनके बाल बिल्कुल कटवा दीजिए और सिर पर गुनगुने सरसों के तेल की, जिसमें कपूर और थोड़ा-सा गन्धक मिला हो, भली प्रकार मालिश कीजिए। इसके बाद पानी में बोरिक लोशन और डिटोल मिलाकर गुनगुने पानी से सिर धो डालिए। या बराबर-बराबर आम की गुठली और हरं दूध में पीसकर लगाइये।

पाँच-छ घण्टे तक चीनी में नीबू के रस को घोलकर सिर पर लगाने और बाद में सिर साबुन से धोने से भी रूसी या फ्यास दूर हो जाती है।

जौ की भूसी या बथुए को पानी में पकाकर उस पानी से सिर धोने से फ्यास नष्ट हो जाती है। गरम पानी को नीबू के रस में मिलाकर या दही से सिर धोने से भी फ्यास नष्ट हो जाती है।

आधे घण्टे तक चने का बेसन तेज सिरके में भिगोइए। फिर उसमें शहद डालकर सिर पर मल लीजिए। रूसी नष्ट हो जाएगी।

### बालों की गर्द दूर करने के लिए

जो स्त्रियाँ अक्सर बाहर आती-जाती रहती हैं, उनके बालों में धूल जम जाया करती है। यह धूल दूर करने के लिए ब्रुश में रूई के टुकड़े फँसाकर बालों में फेरिए और त्वचा तक ले जाइए। केशों के साफ न होने तक रूई के टुकड़े बदल-बदलकर इसी क्रिया को कीजिए।

या फिर बालों में थोड़ी-थोड़ी दूर पर माँग निकालकर मुलायम कपड़े से सिर की त्वचा को रगड़िए, बालों की पतली-पतली लटे लेकर भी ऐसे ही करिए।

### बालों के कुँडल जमाने के लिए

थोड़ी सफेद मोम एक छटाँक अरण्ड के तेल में डालकर पिघला लें, उसमें खुशबू के लिए कुछ बूँदे चन्दन के तेल की भी डालें। माथे पर के कुण्डलों को जमाने के लिए इसे बालों में थोड़ी देर लगाएँ। एक

चम्मच मेथी दाना और दस-पन्द्रह बेरी के पत्ते नीबू के रस में बारीक पीसकर नहाने से पूर्व सिर में लगाने से भी बाल घुंघराले हो जायेंगे।

**बाल मुलायम और चमकीले करने के लिए**

बालों के रूखेपन को दूर करने के लिए शुद्ध जैतून के तेल को कुछ गरम करके जोर से सिर की मालिश करिए। रूखापन दूर हो बाल चमकने लगेंगे। मशीन द्वारा निकाला हुआ तेल लगाने से भी बालों का कडापन दूर हो जाता है।

नीबू के रस में सूखे आंवले का चूर्ण पीसकर लेप करने से भी बाल मुलायम, काले और चमकीले हो जाते हैं।

या पहले सादे पानी से बाल मल-मलकर धोइए। फिर नीबू मिले पानी से कई बार सिर धोइए। इससे भी बाल खूब मुलायम हो जाते हैं।

आंवलों को रात भर पानी में भीगा रहने दीजिए। सुबह को इस पानी से बाल धोइए। निखरकर बाल खूब मुलायम हो जाएंगे और उनमें अपूर्व चमक पैदा हो जाएगी।

सिर धोने के लिए साबुन का उपयोग नहीं करना चाहिए। इससे बाल खुश्क हो जाते हैं। आंवला, रीठा और शीकाकाई, इन तीनों को बराबर-बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लीजिए। नहाने के लिए एक छटाँक चूर्ण आधा सेर पानी में उबालकर छान लीजिए। इस पानी में थोड़ा-सा नारियल का तेल, एक चुटकी बोरिक पाउडर और कुछ बूंद नीबू का रस भी डालिए। इस घोल से सिर धोने से बाल साफ होकर चिकने और काले हो जाते हैं। साथ ही सिर की रूसी भी नष्ट हो जाती है।

दही से धोने से भी बाल खूब मुलायम और चमकीले हो जाते हैं। दही से धोने के बाद बालों को खूब साफ कर लेना चाहिए, क्योंकि यदि बालों में जरा-सी भी दही लगी रह गई तो बहुत दुर्गन्ध आने लगेगी।

**बाल लम्बे करने के लिए**

सिर के बाल यदि सिर की ओर से फटने लगे तो उन्हें कैंची से थोड़ा काट दीजिए। बाल फटने से बाढ़ रुक जाती है। इस प्रकार काटते रहने से बाल बढ़ते हैं।

इक्कीस दिन तक भैस के दही में ककोडे की जड़ पीसकर दो-तीन घण्टे नित्य बालों में लगाकर तेल की अच्छी तरह मालिश कीजिए ।

या नीम और बेरी के पत्ते पीसकर दो घण्टे तक नित्य बालों में थोपिए । महीने भर में ही बाल लम्बे हो जायेंगे ।

कलौजी को पीसकर सिर धोने के पानी में मिला लीजिए । सप्ताह भर में ही बाल लम्बे होने लगेंगे ।

ढाई सेर पानी में आधा पाव आँवले और छटाँक भर सरो के पत्ते डालकर गलने तक पकाइए । फिर उसमें आधा सेर तिली का तेल डालकर इतनी देर तक पकाइए कि केवल तेल बच रहे और पानी जल जाए । इस बिना-छूने तेल को नित्य सिर में लगाने से बाल खूब बढ़ते हैं ।

### बाल घुँघराले करने के लिए

चुकन्दर के पानी में एक-एक तोला मुरदा सख, बिहीदाना, माजूफल, सरो के पत्ते, सोना चाँदी का मैल, मुल्तानी मिट्टी और आँवला तथा बड़ी माँई आदि लेकर पीस लीजिए । फिर इसमें छ माशे चूना पीसकर मिला लीजिए । इसे बालों पर लगाने से बाल घुँघराले हो जाते हैं ।

### जूँ नष्ट करने के लिए

नीबू के रस में शक्कर मिलाकर सिर में लगाने से जुँ नष्ट हो जाती हैं ।

नीम का तेल लगाने से भी जुँ और लीखें मर जाती हैं ।

चुकन्दर की जड़ और पत्तों का काढा बनाकर उसमें थोड़ा नमक मिलाइए और उससे बाल धोइए । जूँ जड़ से नष्ट हो जायेंगी ।

साबुन को पानी में घोलकर उसमें थोड़ा पैराफीन या मिट्टी का तेल मिलाकर सिर में डालिये । थोड़ी देर बाद सिर को साबुन से धो डालिये । सारी जुँ मर जायेंगी ।

सिर को तेज सिरके में भिगोइये और बालों में कधी कीजिए । जूँ और लीखे नष्ट होकर सिर हल्का हो जायगा ।

## बालों का झड़ना रोकने के लिए

सप्ताह में तीन-चार बार सिर पर नीबू के छिलके रगड़ने से बाल झड़ने तो बन्द हो ही जाते हैं, साथ ही अधिक लम्बे और चमकदार भी हो जाते हैं ।

बहुत-सी बहने ढीली-ढीली चोटियाँ बाँधकर नीचे से बालों को खुला छोड़ देती हैं । इससे बालों की नोकें घिसकर फट जाती हैं और बाल टुकड़े-टुकड़े होकर झड़ने लगते हैं । इसलिए चोटी के सिरे पर परान्दी या फीता जरूर बाँधना चाहिए ।

एक बाल्टी में सहने-योग्य गर्म पानी और दूसरी में ठण्डा पानी लीजिए । बालों को दो भागों में बाँट लीजिए । बालों पर पहले गर्म पानी की धार डालिए और सिर की त्वचा को भलती रहिए ताकि पानी जड़ तक पहुँच सके । गर्म पानी पोरों को खोला देगा और रक्त त्वचा के निकट आ जाएगा । अब ठण्डा पानी भी इसी प्रकार डालिए । रक्त वापस लौट जाएगा । यह क्रिया प्रतिदिन करिए । रक्त का संचालन ठीक रहेगा और धीरे-धीरे बाल झड़ने रुक जायेंगे । यह क्रिया अपने आप ठीक नहीं हो पाती । इसलिए किसी दूसरे से पानी डलवाईए और अपने आप बालों को अलग-अलग करती रहिए ।

बहुत से लोग बाल झड़ जाने के भय के मारे सिर में ठीक से कधा भी नहीं करते, न सिर धोते हैं । यही कारण है जो एक बार बाल झड़ जाने के बाद दोबारा फिर उतने घने नहीं हो पाते । उन्हें चाहिए कि जो बाल अपनी जड़ से अलग हो जाएँ उन्हें सिर में नहीं रहने दें क्योंकि उनके झड़ जाने के बाद जड़ से नये बाल निकलते हैं । यदि ये बाल सिर में ही पड़े रह जायेंगे, तो जड़ को नष्ट कर डालेंगे और दूसरे बाल नहीं निकल सकेंगे ।

बहुत-सी स्त्रियाँ बालों को घुँघराले बनाने के चाव में लोशन और व्हाइट आयल से बने हुए तेल, वैसलीन, पाउडर आदि का प्रयोग करती हैं जो बहुत हानिकारक हैं । इससे गड़बड़ हो जाता है ।

उडद की दाल के आटे से लगभग सवा माह तक लगातार सिर धोने से भी बालो का गिरना रुक जाता है ।

यदि किसी के बाल गिरने से एक पैसा भर स्थान सर्वथा केश-रिक्त हो जाये तो उसको चाहिये कि दही और वेसन की एक टिकिया बनाकर आधे घण्टे उस रिक्त स्थान पर रखे, तत्पश्चात् उसी टिकिया से उस स्थान को खूब रगड़कर धो डाले, फिर बालो को उस पर काढकर डाल दे । इस प्रकार लगभग पन्द्रह दिन तक करने से शीघ्र ही उस रिक्त स्थान में रोये निकल आयेगे ।

### बालों को काला करने के लिए

आंवला और काबुली हरड, बहेडा तथा गोखरू के कांटे बराबर मात्रा में पीस-छानकर थोड़ा-सा शहद डालकर गोलियाँ बना ले । प्रातः काल इन गोलियों के सेवन से बाल और नेत्र दोनों को लाभ होगा । एक महीने प्रतिदिन नीम का तेल दो माशा सुबह खाने से भी बाल काले हो जाते हैं । या फिर आंवला तथा कीकर की छाल का चूर्ण भिगोकर पीस ले और उसमें थोड़ी-सी पिसी हुई मेहदी मिलाकर लेप-सा बना ले । इस लेप को एक घण्टा बालों में लगाकर सिर को किसी पतले कपड़े में बाँधकर बैठ जायें, इसके बाद सिर धो डाले तो बालों पर काला रंग चढ़ जायेगा । हफ्ते में एक बार ऐसा करने से बालों की सफेद जड़ें भी ढकी रहेगी ।

आंवले के तेल को तैयार करते समय यदि उसमें थोड़ी मेहदी की पत्तियाँ भी डाल दी जाये, तो उस तेल को बालों में लगाने से सफेद बाल धीरे-धीरे काले हो जाते हैं ।

सूखे आंवले को पीसकर नीबू के रस में मिला लीजिए । यह गाढ़ा-गाढ़ा घोल कुछ देर तक रोज बालों पर थोपिए ।

थोड़े त्रिफले में एक तोला लोहचूर्ण और पाँच तोले आम की मीग डालकर महीन पीस डालिए । इन सबको लोहे के खरल में ही पीसिए और फिर पानी डालकर लगभग बारह घण्टे तक पड़ा रहने दीजिए । इसके बाद बालों पर लेप कीजिए ।

बराबर-बराबर तोलकर एक लोहे की कढ़ाही में ताजी भाऊ या उसकी जड़ और काली तिली का तेल डालिए । अब इन दोनों के भार के बराबर पानी डालकर सबको तब तक आग पर पकाइए जब तक कि सारा पानी और आधा तेल न जल जाए । थोड़े ही दिन इस तेल को लने से सफेद बाल काले हो जाते हैं और फिर कभी सफेद नहीं होते ।

लोहचूर्ण, भांगरा, त्रिफला, काली तिली का तेल और कालो मिट्टी को एकत्र करके उनमें गन्ने का रस मिलाकर सवा महीने तक जमीन में गड़ा रहने दीजिए और फिर निकालकर लगाइये । केश जड़ से काले हो जायेंगे ।

काली तिली का तेल और उसके भार के बराबर गेंदे की पखुडियाँ लेकर उनके गलने तक पकाइये । फिर पखुडियो सहित तेल को एक महीने तक जमीन में गड़ा रहने के बाद सिर में डाला कीजिए । बाल काले हो जायेंगे ।

गोपी चन्दन, चूना, सिन्दूर इन सबको एकजात करके सिर में लगाने से भी बाल काले-स्याह हो जाते हैं ।

सफेद बालों को उखाड़ते रहना चाहिए क्योंकि सफेद बालों की जड़ों का खराब साह्य अन्य बालों को भी सफेद कर देता है ।

### गंज दूर करने के लिए

यदि सिर में फुसियाँ पककर और फूट-फूटकर बाल गिरते हों, तो नीबू के रस में अफीम मिलाकर लगाइए ।

हाथी-दाँत की भस्म और रसौत बराबर-बराबर लेकर घी और बकरी के दूध में मिलाकर बालों में मलने से भी बाल गिरने बन्द हो जाते हैं ।

कड़वे परबलो का रस भी गज पर बहुत लाभ करता है । यदि इसमें कुटकी पीसकर मिला ली जाये तो पाँच-छ दिन के भीतर ही लाभ प्रतीत होगा ।

शहद मे अडे की सफेदी और कच्चा नारियल पीसकर उसका दूध मिलाकर लेप करने से भी गज मे लाभ होता है । आलिव आयल मे हाथी-दाँत की भस्म मिलाकर मलने से नए बाल उग आते है ।

आँवलो को चुकन्दर के रस मे पीसकर गज पर लगाने से दस दिन मे ही बाल उग आते हैं ।

ताबे के बरतन मे दही डालकर किसी ताबे के ही बरतन से हरा हो जाने तक घोटकर गज पर लगा दीजिए ।

गोखरू और तिल के फूलो मे उनके बराबर घी और शहद मिलाकर लगाइए ।

जब कभी समय मिले तब गज पर अँगुलियो की नोक से रगडना चाहिए । नहाने से आघे घण्टे पहले गज पर नीबू का रस मल लीजिये और फिर नहाइए । इसके अतिरिक्त रात मे सोते समय नारियल के तेल मे नीबू का रस मिलाकर हलके हाथो से कुछ देर तक नित्य सिर की मालिश कीजिये । कुछ ही दिन के भीतर-भीतर गज दूर हो जायगा ।

काड लीवर आयल मे शहद मिलाकर खाने से भी बाल गिरने बन्द होकर गंज मे लाभ होता है ।



आँखों से कीमती कोई अंग नहीं है। उनकी रक्षा की ओर पूरा ध्यान देना चाहिए—दिन में दो बार, सुबह सोकर उठने पर और रात को सोने से पूर्व, ठण्डे पानी से आँखों को धोइए। इससे आँखों की थकावट दूर हो जाएगी।

प्रत्येक स्त्री को काजल लगाने में बड़ी सावधानी रखने की जरूरत है। काजल आँखों को आकर्षक भी बनाता है और कुरूप भी। आँखों की वनावट के अनुसार काजल लगाने का बड़ा महत्त्व होता है। कई स्त्रियाँ गोल आँखों में कुछ इस प्रकार गोलाई से काजल लगाती हैं कि उनकी आँखें बिल्कुल तोते जैसी लगने लगती हैं या पतली लम्बी आँखों वाली स्त्रियाँ बहुत लम्बी काजल की रेखा खींच लेती हैं।

गोल आँखों वाली स्त्रियों को काजल इस प्रकार लगाना चाहिए कि उनकी आँखें लम्बी दिखाई दें। इसके लिए काजल की रेखा नीचे की ओर बनानी चाहिए। साथ ही यह बाहरी कोरी से कुछ बाहर की ओर निकली हुई रहनी चाहिए। लम्बी आँखों वाली स्त्रियों को आँख की कोर के पास तक रेखा खींचनी चाहिए। इससे आँखें बड़ी और सुन्दर लगेंगी। काजल इधर-उधर फैलना नहीं चाहिए। काजल की मोटी चिकनी तह बहुत भद्दी लगती है। पतला-पतला काजल लगायें।



रात को सोने से पूर्व ठंडे पानी के छीटे देकर आँखों को धोइये और फिर किसी कपड़े या रुई के फोये को पानी में भिगोकर आँखों पर रख लीजिये । दस मिनट आँखें बन्द करके चुपचाप लेटी रहिये । आँखों को गरम पानी से धोना हानिप्रद है । इससे आँखों की ज्योति घटती है ।

जब कभी आपकी पलकें भारी और आँखें थकी हुई जान पड़े, तो एक अधेरे कमरे में दस मिनट के लिये आँखें बन्द करके लेट जाइये । यदि थकावट बहुत हो, जैसा अकसर सिनेमा देखने के बाद या बारीक सिलाई का काम करने के बाद होता है तो एक रुमाल को पानी में निचोड़कर, पलकों पर डाल दीजिये । दस मिनट का आराम भी आपको ताजा बना देगा ।

यदि सिलाई या पढाई करते-करते थकावट का अनुभव हो, तो काम बन्द करके किसी हरी चीज की ओर कुछ देर तक देखिये । यदि आपके कमरे की खिड़की से बाहर हरे पेड़ दीखते हों तो उनकी हरियाली को कुछ देर तक देखिये । गहरा या हलका हरा रंग आँखों को आराम पहुँचाता है ।

आँख में यदि कोई कण पड़ जाये तो मले नहीं । आँख मलने से घाव हो जाने का डर है । आँख में पानी के छीटे मारे, नीचे के पलक को खींचकर ऊपर के पलक अन्दर दबा दे । इससे ऊपर के पलक के बालों के साथ कण सिमटकर निकल जाएगा ।

यदि आँख में कोई काँच का कण पड़ गया है तो आलिव आयल की एक बूंद डाल दे और रुमाल के कोने से धीरे से कण को निकाल दे ।



सप्ताह में क से-कम दो-तीन बार अवश्य शीशे में देखते हुए भौहों और बरौनियों को सावधानी से चुटकी में लेकर खींचिये। ऐसा करने से निर्जीव बाल निकल जायेंगे और उनके स्थान पर नये मजबूत बाल उग आयेंगे। किन्तु इसका यह अर्थ नहीं कि आप बालों को खींच-खींचकर निकाल डालें।

बरौनियों को लम्बा और घना करने के लिये सोते समय जैतून या कैस्टर आयल लगाइये।

भौहों को काला और लम्बा करने के लिये बहुत-सी बहने पैसिल का व्यवहार करती हैं। यह पैसिल यदि काले रंग की न होकर ब्राउन रंग की हो तो अच्छा होगा। काली पैसिल से कृत्रिम सौन्दर्य की छाप स्पष्ट दिखाई पड़ जाती है। ब्राउन पैसिल खूब बारीक काटकर भौह के ऊपर लगाकर धीरे-धीरे घिस देने से भौह के स्वाभाविक रंग के साथ यह रंग एकदम मिल जाता है और भौह के छोटे-मोटे दोष ढक जाते हैं।

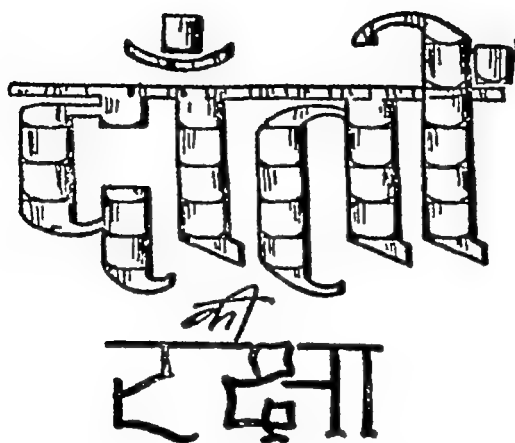
जिन महिलाओं की बरौनियाँ बहुत कम और छितरी हुई उगी हो, उन्हें चाहिये कि बरौनियों को घनी और घुघराली बनाने के लिये तीक्ष्ण कैंची से थोड़ा-थोड़ा कतर दे। यद्यपि यह बड़ा अजीब-सा लगता है किन्तु इसका नतीजा लाभप्रद होगा। रात को सोने से पूर्व इन बरौनियों पर अरण्डी का तेल लगाकर उन्हें ब्रुश से ऊपर की ओर सँवारिये। पाँच

मिनट तक यह क्रिया पर्याप्त होगी । किन्तु ध्यान रखिये कि बरौनियो और उनकी जड़ों में तेल अच्छी तरह लग जाये—नहीं तो सारी-की-सारी क्रिया व्यर्थ सिद्ध होगी ।

नहाने के बाद भौहों को छोटे कोमल ब्रुश से धनुषाकृति में सँवारे । यदि भौहे बेतरतीब हो तो उन्हें सँवारकर फालतू बालों को चिमटी से भटके के साथ खींचकर निकाल दे ।

कई बहनें भौहों को उखाड़कर बालों की बारीक-सी लकीर-मात्र रहने देती हैं और फिर उन्हें पैसिल से सँवारती हैं । ऐसी अप्राकृतिक भौहों से चेहरा भावहीन-सा दीखने लगता है और चेहरे की कोमलता नष्ट हो जाती है ।

अकसर देखा जाता है कि पाउडर का उपयोग करने के कारण आँख की पपड़ी और भौहों में पाउडर के कण लग जाया करते हैं । पाउडर के इन कणों को भौहों से दूर करने के लिए वैसलीन, पोमेड जैसे तैलाक्त पदार्थों का उपयोग करना चाहिए । छोटे ब्रुश की सहायता से पहले आँख की पपड़ी और भौहों को झाड़ देना चाहिए । इससे कण दूर होने के साथ-साथ आँख की पपड़ी और भौहों में उज्ज्वलता आती है और मुँह की पटभूमिका में यह उज्ज्वलता सौन्दर्यश्री प्रदान करती है ।



बहुत से लोग रेत या अन्य किसी खुरदरी वस्तु से दाँत माँजते हैं। इससे दाँत बहुत जल्दी घिसकर छोटे और चपटे हो जाते हैं। इसलिये भूलकर भी कभी रेत या किसी अन्य खुरदरी चीज से दाँत नहीं माँजने चाहिये। राख या कोयले से भी दाँत माँजना ठीक नहीं। कारण—कड़ो में अक्सर रेत मिली रहती है। कोयले से माँजने से दाँतों की सन्धियों में कालिमा पड़ जाती है जो बहुत भद्दी जान पड़ती है। इसलिए दाँत माँजने के लिये कोई अच्छा मजन या दातून प्रयोग में लानी चाहिये।

दातून एक बलिष्ठ लम्बी और कनिष्ठ उँगली के बराबर मोटी तथा हरी और बिना गाँठ की होनी चाहिये। दातून नीम या बबूल की होनी चाहिये, क्योंकि इन दोनों वृक्षों की दातून दाँतों के प्रत्येक रोग को नष्ट करने के लिये सर्वोत्तम मानी गई है।

जली सुपारी या जले बादामों के छिलके का मजन दाँतों को बहुत मजबूत और मोटी के समान चमकीला बनाता है।

कुछ लोग दातून को एक सिरे से दूसरे सिरे तक चबाते चले जाते हैं जो ठीक नहीं है क्योंकि इससे दातून का सारा मूल मुँह में चला जाता है।

सरसो के शुद्ध तेल में सेधा नमक मिलाकर किसी काँच के बरतन में रख ले। नित्य सुबह-शाम यह मजन करने से दाँत साफ और मजबूत बनते हैं। बादाम का छिलका, सेधा नमक, नीम की छाल और इलायची एक साथ बारीक पीसकर नियमपूर्वक मजन करने से भी दाँत स्वच्छ और निरोग होते हैं।

एक प्याली पानी में दो चम्मच सेधा नमक मिलाकर नित्य कुल्ला करने से दाँतों के हर प्रकार के रोग नष्ट हो जाते हैं।

गरम भोजन अथवा चाय आदि पीने के बाद गरम पानी से ही कुल्ला करना चाहिये। ठंडे पानी से कुल्ला करने से दाँत कमजोर पड़ जाते हैं।

यदि कीड़ा लगने से दाँतों में सूराख हो गये हों, तो उनमें कपूर भर दीजिये। इससे कीड़े मर जायेंगे और दाँत के सूराख बढ़ना बन्द हो जायेंगे। यदि कपूर के साथ रूमी मस्तगी भी छेदों में भर दी जाये तो शीघ्र ही लाभ होता है। थोड़ा गंधक सिरके में मिलाकर रूई का एक फाया उस स्थान पर रखने से भी कीड़े मर जायेंगे और छिद्र भर जायेगा। पानी में नीम पीसकर उससे कुल्ला करने से भी कीड़े मर जाते हैं। जब कीड़े न रहे तो कीड़ों के किये हुए सूराखों में दाँतों के किसी अच्छे डाक्टर से कोई धातु भरवा लीजिये जिससे उनमें भोजन हिलगकर न सड़े। यदि आप स्वयं ही ये छेद बन्द करना चाहें तो चाँदी को रेंती से रेतवाकर उसके बुरादे को मोम में मिलाकर छेदों में भर दीजिये।

दाँतों में छेद हो जाने पर नौसादर और अफीम कूटकर दाँतों के छेद में भरने और थोड़ी मस्तगी पीसकर उस स्थान पर लगा देने से छेद शीघ्र भर जाता है और दर्द जाता रहता है।

यदि दाँतों में पायरिया हो गया हो तो उसे दूर करने के लिये यथाशक्ति डेढ़-दो सप्ताह उपवास करना चाहिये। उपवास के दिनों में संतरा, नींबू, मौसमी अथवा गाजर आदि का रस दिन में तीन-चार बार लेना चाहिये। साथ ही नीम की हरी पत्तियाँ पानी में पीसकर उस हरे पानी से दिन में कई बार कुल्ले करने चाहिये। ऐसा करने से दाँतों में

उत्पन्न सारे कीटाणु मर जाते हैं और दाँतो को पायरिया से मुक्ति मिल जाती है। जो लोग उपवास न रख सके, वे यह उपाय करें—

सफेद फिटकरी को इतना बारीक पीसिये ताकि उसका रंग बदल जाये। अब इस पिसी हुई फिटकरी से नित्य दाँत माँजिये। थोड़े दिनों में ही पायरिया जड़-मूल से नष्ट हो जायेगा। बबूल की फली, गुल अनार और सफेद फिटकरी बराबर-बराबर पीसकर उससे दाँत साफ करने से भी पायरिया जाता रहता है।

फले हुए मसूड़े—एक तोला धनिया, एक तोला लाल चन्दन, तीन माशे कपूर और एक तोला गुलाब के फूल पीसकर मजन बना लीजिये। इस मजन से फले हुए मसूड़े ठीक हो जाते हैं।

खट्टी और कसैली वस्तु खाने से दाँतो में हुए कुन्द को दूर करने के लिये गेहूँ की गरम रोटी दाँतो के बीच दबाना और नारियल, बादाम, पीला मोम और हींग को चबाना अच्छी औषधि है। या फिर एक-एक तोला वायविडग और अकरकरा और दो तोले खुरासानी अजवायन आधा सेर पानी में पाव भर रहने तक पकाइये। इस पानी से कुल्ले करने से भी कुन्द दाँत ठीक हो जायेगे।

दाँतो में दर्द और उनका हिलना—सर्दी से उत्पन्न दर्द दूर करने के लिये दाँत के नीचे नमक लगी अदरक या कपूर या बरगद के दूध में मस्तगी का चूर्ण मिलाकर रख लीजिये। यदि मस्तगी का चूर्ण न मिल सके तो अकेले बरगद के दूध को रूई के फोये में लगाकर दाँत के नीचे रखिये। दाँत का दर्द शीघ्र दूर हो जायेगा। या फिर एक माशा चूना, एक रत्ती अफीम और एक रत्ती नीला थोथा लेकर सबको खूब बारीक पीस लीजिये और दर्द वाले दाँत पर लगाइये। तुरन्त दर्द बन्द हो जायेगा।

हल्दी को बारीक पीसकर, एक कपड़े के टुकड़े में बाँधकर और उसे भिगोकर दाँत-दर्द वाले स्थान पर रखने से दर्द जाता रहता है। तुलसी की पत्ती और काली मिर्च पीसकर गोली बना ले और उन गोलियों को दाँतो के बीच रखकर चबाने से भी दर्द जाता रहता है।

एक रीठे के दो बराबर-बराबर टुकड़े कीजिये और गोली को फेंक दीजियें। उन टुकड़ों में एक गेहूँ रख अफीम भर कर मिट्टी अथवा आटे से बन्द करके आग में रख दीजिये। जब रीठा जलकर लाल हो जाये, ध्यान रखिये कोयला न होने पाये, तो उसे निकालकर पीस डालिये। इस चूर्ण को लगाकर दिन में कई बार थोड़ी-थोड़ी करके लार गिराइये। दर्द ठीक हो जायेगा।

फिटकरी, आक का दूध और अफीम को भार के अनुसार क्रमशः एक, दो, तीन के अनुपात में मिलाकर किसी मिट्टी के बर्तन में रग भूरा होने तक पकाइये। पक जाने पर इसे मजन की भाँति प्रयोग करने से दाँतों का दर्द दूर होकर हिलते हुए दाँत जम जाते हैं।

यदि मसूड़ों में सूजन आ गई हो तो प्याज और कलौजी को बराबर-बराबर मिलाकर इतनी देर तक मुँह में रखे, जब तक मुँह से लार न गिरने लगे। दाँतों की पोड़ा और मसूड़ों की सूजन दूर हो जायेगी।

काली मिर्च, अकरकरा, मकोये के पत्ते और बबूल की छाल भार के अनुसार क्रमशः एक, एक, दो और तीन के अनुपात में लेकर कुल भार के छ गुने पानी में आधा रह जाने तक पकाइये। इस काढ़े से कुल्ला करने से भी मसूड़ों की सूजन ठीक हो जायेगी।

दिन में तीन-चार बार अनार के पत्ते चबाकर थूकिये। दाँतों से खून निकलना बन्द हो जायेगा।

यदि मसूड़ों से पीप आती हो, तो नमक में कड़वा तेल मिलाकर मले। मैल निकल जायगा।

थोड़े से ठण्डे पानी में जरा-सा नीबू का रस डालकर दाँत साफ करने के लिए बड़ा उपयोगी घोल बन जाता है। इससे दाँतों के ऊपर जो पपड़ी-सी जम जाती है, वह उतर जाती है।

रस निकले हुए नीबू को यो ही मत फेंक दीजिये। यह दाँतों को स्वच्छ, सुन्दर, सफेद और चमकदार बनाने के लिये अत्यन्त उपयोगी

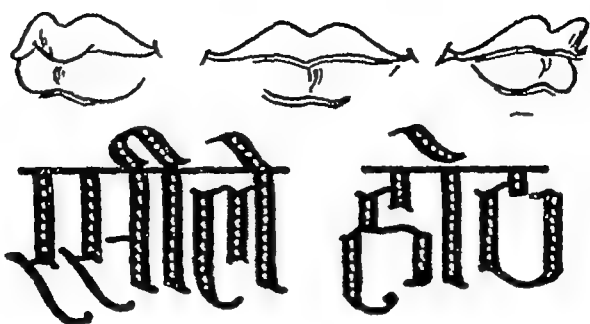
है। रस निकले हुए नीबू में दो-तीन बूंद शुद्ध सरसों का तेल और रत्ती भर नमक मिलाकर प्रतिदिन सुबह और रात को सोने से पूर्व दो-चार मिनट दाँतो पर रगड़ने से दाँतो का मटमैलापन दूर हो जाता है और दाँत दूध जैसे सफेद तथा चमकीले हो जाते हैं। दाँता के रोगों के लिये भी यह लाभदायक है।

खाना खाने के बाद दाँतो में मज्जन या ब्रुश जरूर करना चाहिए, नहीं तो दाँतो में फँसा हुआ जरा-जरा सा खाना सड़कर दाँतो को नुकसान पहुँचायेगा।

गरम दूध या चाय अथवा अन्य गरम-गरम चीज खाने के तुरन्त बाद ही ठण्डा पानी नहीं पीना चाहिए। इससे दाँतो की जड़े कमजोर पड़ जाती हैं।

कोई भी ब्रुश एक माह से अधिक समय तक उपयोग में नहीं लाना चाहिए और प्रतिदिन दाँत साफ करने के बाद ब्रुश को भली प्रकार विसकृमिक द्रव्य से धोकर उत्तम स्थान पर रखना चाहिए तथा तभी प्रयोग में लाना चाहिए।





अक्सर सरदी के दिनों में होठ फट जाते हैं। इसके लिये शहद में गुलाबजल फेटकर लगाइये।

होठों पर से फालतू बालों को दूर करने के लिये मोम को पिघलाकर होठों पर लगाना चाहिये। जब मोम सूख जाय तो इसे भटके से उखाड़िये। साथ में बाल भी उखड़ आयेगे। थोड़ी तकलीफ इसमें जरूर होगी।

होठों को आकर्षक, चिकना, मुलायम और चमकदार बनाये रखने के लिये प्रतिदिन रात को सोने से पूर्व घों, मलाई या गुलाबजल में ग्लिसरीन डालकर होठों पर लगाइये। किन्तु यदि ठण्डी सूखी हवा चलती हो तो दिन में भी इन्हें लगाया जा सकता है।

केसर मिश्रित मक्खन मलने से होठों पर गुलाबी झलक आ जाती है।

होठ खुश्क हो जाये, तो इसबघोल की भूसी की पोटली बनाकर होठों पर फिरानी चाहिये। नमक और शहद मिलाकर लगाने से भी लाभ होता है।

यदि आप लिपस्टिक लगाती हैं, तो लिपस्टिक से होठों को किनारे से जरा-सा ऊपर को उठा दीजिये। इससे आपका चेहरा मुस्कराता हुआ लगेगा। लिपस्टिक लगाने से पूर्व होठों को खूब भली प्रकार साफ करने के

बाद सुखा लीजिये । अब पहले ऊपर वाले होठ पर ब्रुश से चारो ओर रेखा बनाइये और फिर उसके भीतर हलके हाथो से लिपस्टिक भर दीजिये । इसके बाद ऊपरी होठ निचले होठ पर दबाइये । निचले होठ पर उससे जो निशान बने उसके भीतर भी लिपस्टिक भर दीजिये । ब्रुश से लिपस्टिक को इकसार कर लीजिये । फालतू लिपस्टिक दूर करने के लिए दोनो होठो के बीच में टीशू कागज या मुलायम रुमाल रखकर उस पर होठ दवाएँ । बाद में होठो पर हलका-हलका चेहरे का पाउडर छिड़ककर फिर टीशू कागज से दबाये । ऐसा करने से खाते-पीते समय लिपस्टिक जल्दी नहीं निकलेगी । किन्तु यदि दोनो होठ एक से चौड़े न हो, तो पहले अधिक चौड़े होठ पर लिपस्टिक लगाइये और फिर ऊपर की रीति से काम लीजिये । यदि दोनो होठ अधिक पतले हो, तो ऊपर वाले होठ को अपनी इच्छानुसार लिपस्टिक से चौड़ा रगकर उसे निचले होठ पर भी छाप लीजिये और यदि होठ अधिक चौड़े हो, तो लिपस्टिक से उन्हें पतला रगकर, होठो के बाकी भाग को चेहरे के मेकअप से ढक लीजिये ।

जो स्त्रियाँ होठो पर लिपस्टिक का प्रयोग करती हैं उन्हें उसके ऊपर लिपग्लौस लगा लेना चाहिये । इससे होठो पर एक विशेष चमक आ जाती है । लिपग्लौस एक तरल पदार्थ होता है । यह बाजार में बना बनाया मिलता है । बगैर लिपस्टिक लगाये भी इसका प्रयोग कर सकती हैं ।

होठो पर पहले लिपस्टिक की हलकी और पतली परत लगानी चाहिये । टीशू कागज से उसे इकसार करने के बाद ही दूसरी परत लगानी चाहिये । यदि दाँतो में लिपस्टिक लग जाय, तो इसे टीशू कागज से पोछा जा सकता है । लिपस्टिक की परत गाढ़ी और मोटी नहीं होनी चाहिये, नहीं तो वह होठो से बाहर फैल जायेगी और भद्दी मालूम पड़ेगी । सुबह और दोपहर के समय हलके रंग की, शाम के समय गहरे लाल रंग की और रात को सुर्ख लाल रंग की लिपस्टिक अच्छी लगती है ।

यदि होठ खुरदुरे हैं तो लिपस्टिक लगाने से पूर्व उन पर हल्की-सी क्रीम मलकर पोछ ले ।

यदि होठ फटते या सूखते हों तो रात को सोते समय नाभि में दो बूंद सरसों का तेल नियमित रूप से डालिये ।

फटे होठों पर लगाई लिपस्टिक बहुत भट्ठी लगती है । उन पर बादामरोगन या ग्लिसरीन में नीबू मिलाकर मले ।

# हाथों का सौन्दर्य

बहुत सी स्त्रियों के हाथों पर नीली नसे दिखाई देती हैं जो बहुत भद्दी लगती हैं। इन्हें ढकने के लिये वहाँ चेहरे का पाउडर लगाना चाहिये।

सोते समय रोज अपने हाथों में थोड़ा गरी या चमेली का तेल मल लीजिये और सुबह साबुन से हाथ धो डालिये। हाथ मुलायम और सुन्दर रहेंगे।

यदि आपने बाँये हाथ की कलाई में घड़ी बाँधी हुई है तो उसमें दो से अधिक चूड़ियाँ नहीं पहननी चाहिये।

यदि आपकी बाहे सुडौल और लम्बी है तब तो आपको कोहनी तक तक आस्तीनो का ब्लाउज पहनना चाहिये किन्तु यदि आपकी बाहे दुबली हैं तो जरा ढीली आस्तीनो का ब्लाउज पहनिये।

नाखूनो के आस-पास जो माँस के तिनके-से—चिनगो—खड़े हो जाते हैं उन्हें खींचकर निकालने की कभी कोशिश न करे। इससे कच्चा माँस खिंच जाता है। नहाने के बाद चिनगो को मलकर निकाल दे क्योंकि उस समय नाखून नर्म पड़ जाते हैं।

बाहों में बहुत से आभूषण नहीं पहनने चाहियें। इससे उनकी बनावट और रंग में अन्तर पड़ जाता है।

घर के कामकाज, बरतन माँजने और सब्जी काटने आदि के कारण कई युवतियों की हथेलियों पर काली रेखाएँ उभर आती हैं और हाथ बड़े भद्दे हो जाते हैं। हाथों की काली रेखाओं और धब्बों को दूर करने के लिये नीबू की सहायता से एक लोशन तैयार किया जा सकता है। नीबू का रस तथा ग्लिसरीन दोनों समभाग लेकर मिला ले। घर के कामकाज से निबटकर साबुन से हाथ धोकर ऊपर से इस लोशन को लगा लिया करे। काली रेखाएँ और धब्बे मिट जायेंगे।

यदि आपकी बाहें काली और कुरूप हो तो उन पर दूध में नीबू का रस निचोड़कर मले। सर्दियों में अधिकतर पूरी बाहों के कपड़े पहने।

अकसर देखा जाता है कि काम करने से हाथ कुछ खुरदुरे पड़ जाते हैं। यह खुरदरापन दूर करने के लिये पहले तो हाथों को थोड़ी देर गरम पानी में रखकर ब्रुश से साफ कीजिये। इसके बाद उन पर क्रीम अथवा बादाम के तेल की मालिश कीजिये। अँगुलियों की मालिश सिरो की ओर और नाखूनों की मालिश नरम कपड़े से करनी चाहिये।

मेहदी रचाने से पूर्व हाथ बेसन से मलकर भली प्रकार साफ करने चाहिये।

गरमियों के दिनों में हाथों और पैरों की तलियों पर मेहदी का लेप करने से हाथ-पैरों की गरमी निकल जाती है और वे अधिक पसीजते भी नहीं।

जाडो में रात को सोने से पूर्व हाथों को गरम और ठण्डे पानी में क्रम से चार-पाँच बार खूब मल-मलकर धोइये। इसके बाद उन पर लोशन की मालिश कीजिये। लोशन ग्लिसरीन में गुलाबजल मिलाकर बनाया जाता है। मालिश हथेली से नाखूनों की ओर करनी चाहिये।

यदि सर्दियों के कारण हाथ-पाँव फट गये हों तो ग्लिसरीन और गुलाबजल मिलाकर शीशी में भरकर रख लीजिये और सोने से पूर्व शीशी को खूब हिलाकर इसे हाथ-पैरों पर मलिये। यदि आप रोज़ाना ग्लिसरीन का प्रयोग करेंगी तो हाथ-पैर कभी नहीं फटेगे, साथ ही वे चिकने और मुलायम भी हो जायेंगे।

यदि आप हाथों को सुन्दर बनाये रखना चाहती हैं तो नित्य के कार्य से निवटकर हाथों को साबुन से खूब साफ करना चाहिये और उन पर कोई चिकनी क्रीम इत्यादि लगानी चाहिये। इससे वे मुलायम रहेंगे और उनका प्राकृतिक रंग भी ठीक रहेगा।

शीतकाल में हाथों का ध्यान अधिक रखना चाहिये क्योंकि ठण्डी और सूखी हवा से वे खुरदरे हो जाते हैं। वैसे इसके लिये ग्लिसरीन सबसे उत्तम है। रात को सोने से पूर्व हाथों को गरम पानी से धोकर और पोछकर ग्लिसरीन मल लेनी चाहिये। इससे वे मुलायम, चमकदार रहेंगे। ग्लिसरीन, नीबू का रस और गुलाबजल बराबर मात्रा में मिलाकर लगाने से भी हाथों का रंग साफ रहता है।

एक छटाँक मोम में दो छटाँक बादाम का तेल मिलाकर धीमी आँच पर पका लें। इसमें खुशबू भी डालें और गोली बना लें। इसे हाथों पर मलने से हाथ अच्छे और चिकने हो जाते हैं।

दो आँस ग्लिसरीन में एक आँस बादाम का तेल या जैतून का तेल मिलाकर ऊपर से नीबू का रस निचोड़कर किसी शीशी में भर लीजिये। काम से निवटकर दिन में दो-तीन बार इस लोशन को कुछ बूँदें हाथों पर भली प्रकार मलिए। लगाने से पहले शीशी को हिला अवश्य लें।

चार छटाँक ज्वार के आटे को दो छटाँक शहद में भली प्रकार मिला लें। इसमें एक छटाँक मोम, तीन अड़ो की सफेदी और दो छटाँक तिलो का तेल मिलाकर भली प्रकार हिलाइये। खुशबू के लिये भी कुछ डाल लें। इसे थोड़ा पकाकर गोली-सी बना लें। इसे मलने से हाथ बहुत कोमल हो जाते हैं।

हाथों पर मोमबत्ती का मोम मलने से भी हाथों का रंग-रूप खिल उठता है।

## कोहनी

कोहनी का रूखापन दूर करने के लिये पहले उसे साबुन और स्पंज से धोइये, फिर लोशन लगाइये। एक बार साफ हो जाने पर कोहनी को

रोज़-रोज़ स्पंज से धोने की आवश्यकता नहीं है। अब तो केवल लोशन से ही उसकी स्निग्धता कायम रखी जा सकती है।

यदि आपकी कोहनियाँ काली पड़ गई हैं और कुरूप दीखती हैं, तो दोनों कोहनियों के नीचे आधा-आधा नीबू रस-समेत तीन-चार मिनट रखा करे। बाद में कोहनियों को गर्म पानी में तौलिया निचोड़कर उससे रगड़कर साफ करे, कोहनियों का कालापन दूर हो जायगा। अब ग्लिसरीन लोशन लगा दे।

### अंगुलियाँ

अंगुलियों को चटकाना नहीं चाहिये। इससे अंगुलियाँ कड़ी और नुकीली हो जाती हैं और हाथों की सुन्दरता मारी जाती है।

अंगुली से दाँत कभी साफ नहीं करने चाहिये। इससे भी अंगुली की सुन्दरता मारी जाती है।

यदि अधिक ठण्ड के कारण अंगुलियाँ सूजकर लाल हो गई हो और उनमें खाज हो गई हो तो इसके लिये अखरोट की पत्तियों को पानी में उबालकर या पानी में फिटकरी डालकर उस पानी से हाथों को धोइये।



कैची या ब्लेड से नाखून कभी नहीं काटने चाहिये क्योंकि इन औजारों द्वारा काटने से नाखून टेढ़े-मेढ़े कटते हैं और उनका सौन्दर्य मारा जाता है। सौन्दर्य तो यह कि नाखूनगिरी, नहेरनी या तेज चाकू से नाखून अर्द्धचन्द्राकार शकल में काटे जायें। कम-से-कम सप्ताह में एक बार नाखून जरूर काटने चाहिये।

यदि नाखून किसी कारण से उतर गया हो तो रिक्त स्थान पर मछली का तेल लगाकर पट्टी बाँधें। सुन्दर और चमकीला नाखून आएगा।

यदि नाखून भद्दे और बेतरतीब ढंग से बड़े हुए हो तो वे हाथों को भी बदसूरत कर देंगे। वैसे तो नाखून लम्बे न किये जायें तो ठीक है किन्तु यदि आप उनको लम्बे रखना चाहती हैं तो यह आवश्यक है कि वे गोल हो और उनके अन्दर मैल न हो।



नाखून न तो इतने लम्बे ही रखे कि उनके टूट जाने का खतरा रहे और न इतने छोटे ही रखे कि वे अंगुलियों की रक्षा भी न कर सके।

सूखे नाखूनो वाली स्त्रियो को कैल्शियम की गोलियाँ या किसी लीवर आयल का प्रयोग करना चाहिये। रात को नाखूनो की अच्छी तरह मालिश करनी चाहिये और उन्हें पुष्ट बनाने के लिये छोटा काटना चाहिये। नेल पालिश लगाना बन्द करके नाखूनो को किसी मुलायम वस्तु, जैसे कपडा, से रगड़ना चाहिये। इससे नाखूनो मे रक्त का संचालन ठीक हो जाता है। •

अकसर नाखून सूख जाया करते है ; सूखने से बचाने के लिये उन्हें प्रतिदिन एक बार किसी कपडे से जोर-जोर से रगड़िये। ऐसा करने से खून का संचार ठीक हो जायगा और नाखून सूखने नहीं पायेगे।

सप्ताह मे एक बार हाथ-पैरो के नाखूनो पर तारपीन का तेल मलकर धोने से नाखून बहुत चमकीले हो जाते हैं।

कई स्त्रियाँ बरतन माँजते समय नाखूनो से उन पर लगी भूठन खुरचती हैं। इससे उनके नाखून और अंगुलियों के पोर घिस जाते है और उनमे वाली राख भर जाती है। यदि कुछ खुरचने का कार्य हो तो नारियल के जूट या सूखी तुरई के खोल से खुरचना चाहिये।

चौका-बरतन करने से पूर्व नाखूनो से साबुन की बट्टी खुरचिये। इससे उनमे साबुन भर जायेगा और वे मैल से बचे रहेगे।

नाखूनो पर यदि नित्य प्रति फिटकरी की मालिश की जाय तो वे मजबूत हो जाते हैं और उनके जल्दी टूटने का भय नहीं रहता।

नाखूनो को साफ करने के लिये उन पर नीबू मलिये।

नाखूनो पर नेल-पालिश लगाने से पूर्व पहली नेल-पालिश को ऐसीटोन से उतार ले। ऐसा करने से नई नेल-पालिश अधिक समय तक चलती है। ऐसीटोन किसी भी दवाई की दूकान पर मिल जायगा।

बहुत-सी स्त्रियाँ नेल पालिश को साफ करने के लिये स्पिट का प्रयोग भी करती हैं लेकिन इस पालिश के निरन्तर प्रयोग से नाखून कमजोर हो जाते है।

पालिश लगाने से पूर्व नाखूनो को वफर और पाउडर पालिश से अच्छी तरह चिकना कर लेना चाहिये और इसके बाद उन पर पालिश की पतली परत लगाएँ। नाखूनो के किनारे की खाल पर पालिश नहीं लगानी चाहिये। जब पहली परत सूख जाये तो दूसरी परत लगाएँ। साधारणतया दो परते बहुत होगी। तीसरी परत भी यदि आवश्यकता हो तो लगा सकती है, लेकिन इससे अधिक नहीं। जब दुबारा पालिश लगाना चाहे तो पुरानी पालिश अच्छी तरह साफ कर ले। पालिश को चाकू या ब्लेड से नहीं खरोचना चाहिए। पालिश साफ करने के लिए लोशन आता है। उसी का प्रयोग करना चाहिए।

# पैरों का आराम



बहुत चलने और काम करने से यदि पैरों में बहुत थकावट हो जाये तो गुनगुने पानी में नमक डालकर उसमें पैर डुबाने से कुछ समय बाद थकान दूर हो जायगी। इसके बाद पैर की अंगुलियों को मालिश कीजिये। चाहे तो सूखी मालिश कीजिये अथवा सरसों के तेल का प्रयोग करके।

टाँगों की स्थूलता कम करने के लिये टब में स्नान करते समय पानी के अन्दर टाँगों को खूब मलिये और दबाइये, जैसे माँस नोच रही हो। तकलीफ नहीं होगी। माँसपेशियाँ सख्त हो जायेगी।

यदि तपे हुए फर्श पर चलने से पाँवों में छाले पड़ गये हों तो आराम पाने के लिये उन पर अच्छी तरह से नीबू का रस मले।

एडियो के छाले ठीक करने के लिये उन पर अण्डे की सफेदी लगाओ। इससे बहुत जल्दी आराम मिलेगा।

## मोटे पाँव पतले करने के लिए

मोटे पाँव पतले करने के लिये रोज दोनों हाथों से पाँवों को जोरदार मालिश कीजिये। मालिश करना एडियो से आरम्भ कीजिये।

और हाथों का जंघाओं तक ले जाइये । मालिश के बाद फूली चरबी की, अंगुलियों के पोरों से खूब चिकुटियाँ लीजिये । शुरू-शुरू में मालिश करने और चिकुटियाँ भरने में थोड़ी पीड़ा जरूर होगी, लेकिन धीरे-धीरे यह पीड़ा कम हो जायगी । गरम पानी के स्नान के बाद मालिश करने से पीड़ा बहुत कम मालूम होगी ।

बैठते या आराम करते समय, अपने पाँवों को ऊपर उठाये रहिये । पाँवों को एक दूसरे के ऊपर रखकर नहीं बैठना चाहिये । जब तक पैर स्वस्थावस्था में न आ जाये, चक्की या मशीन चलाना या किसी प्रकार का कठिन व्यायाम करना कतई बन्द रखना चाहिये । चलते समय अपने पाँवों को पूरा आगे बढ़ाइये, उन्हें दबोचिये नहीं ।

पंजों के बल, कमरे में दस मिनट तक घूमिये । बैठकर एक पाँव के ऊपर दूसरा पाँव ऐसे रखिये कि पंजे नीचे झुके रहे । पाँवों और पंजों को इसी अवस्था में रखे रहकर, एडियो के जोर से पाँव के तलों को ज्यादा से ज्यादा ऊपर उठाकर नीचे ले जाइये । ऐसा दिन में दो बार करिये ।

# कपोलो की मालिश

रुज यानी लाली केवल कपोलो के ऊपरी भाग पर लगानी चाहिये । नाक के निचले भाग तक नहीं आनी चाहिये । लम्बे चेहरे पर कपोलो के अधिक भाग पर रुज लगानी चाहिये और गोल चेहरे पर अपेक्षाकृत कम भाग पर । रुज प्रायः बहुत गौर वर्ण पर ही खिलती है । जरा भी स्याम वर्ण होने पर रुज का उपयोग नहीं करना चाहिये ।

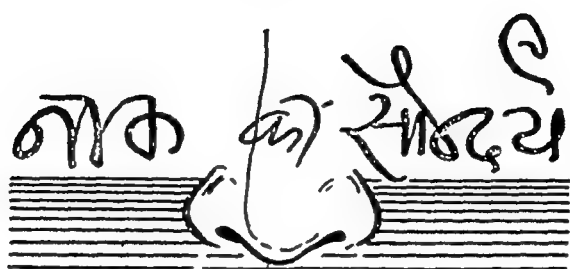
कपोलो को चमकदार और सुन्दर बनाने के लिये स्नान के उपरांत कपोलो पर थोड़ी क्रीम या मक्खन लगाकर हाथ की हथेलियों से धीरे-धीरे नीचे से ऊपर की ओर मलिये । लगभग दस मिनट तक ऐसा करते रहिये । रात्रि को सोने से पूर्व भी मुँह धोकर ऐसा ही करना चाहिये ।

कपोलो के सौन्दर्य को बनाये रखने का एक अच्छा तरीका यह भी है कि मुँह को पोछते समय तौलिया या हाथ ऊपर से नीचे की ओर न रगड़ा जाकर नीचे से ऊपर की ओर रगड़ा जाए ।

कपोलो को हथेली पर टेककर बैठने की आदत न डाले । इससे उनकी बनावट में फर्क पड़ेगा । यदि दाँत ऊँचे हैं तो उन्हें ठीक करवाएँ, नहीं तो कपोलो की स्वाभाविक गोलाई मारी जाएगी ।

यदि कपोलो में गड्ढे पड़ गए हों तो सूखी हथेलियों से चेहरे के बीच से अर्थात् नाक के पास से शुरू करके गालों के अन्त तक मालिश

कीजिए । इसमें शीघ्रता बिलकुल न होनी चाहिये । मालिश थोड़ी गहरी और जोर की हो किन्तु अधिक जल्दी करने और अधिक जोर लगाने से खाल छिल जाती है और चेहरा दर्द करने लगता है । शुरू में ऐसा दस-पन्द्रह बार कीजिये । फिर मनचाहा अभ्यास बढ़ा लीजिये । कुछ ही दिनों में गालों के गड्ढे भर जायेंगे ।



यदि नाक कुछ असुन्दर है तो तिल का तेल रगड़िये । वह मुख के उपयुक्त बन जायगी ।

जुकाम में नाक को बार-बार पोछना पड़ता है जिस कारण वहाँ का पाउडर पुछ जाता है । ऐसी स्थिति में क्रीम-पाउडर का मेकअप न करके चेहरे के लोशन का प्रयोग करना चाहिये । वह अधिक देर तक टिकता है ।

यदि नाक पर मुहासे निकल आये तो क्लीनसिंग क्रीम का लेप कीजिये । पहले नाक पर क्लीनसिंग क्रीम लगाइये और बाद में मुहासे बाहर निकाल दीजिये । मुहासों की इधर-उधर की त्वचा को अगूठे और तरजनी से पकड़कर दबाने से वे अपने आप बाहर निकल आते हैं । नाखून का प्रयोग नहीं करना चाहिये ।

कभी-कभी नाक की त्वचा के छेद बड़े हो जाते हैं जिस कारण मुहासे निकलने का डर रहता है । इन छेदों में से तेल निकलने के कारण नाक असाधारण रूप से चमकने लगती है और भद्दी हो जाती है । इसके लिये भी क्लीनसिंग क्रीम का प्रयोग अच्छा रहता है । रात को सोते समय और सुबह उठने पर क्लीनसिंग क्रीम लगाइये । इसके बाद किसी एसट्रिनजेन्ट का प्रयोग कीजिये । एसट्रिनजेन्ट त्वचा को ढीला करके उसे पुष्ट बनाता है ।

नाक और आँखों के संधिस्थल के पास की त्वचा पर भुर्रियाँ पडने लगे, तो स्किन-क्रीम के प्रयोग से उन्हें रोका जा सकता है ।

नाक को साफ रखने के लिए उसमे बार-बार अगुली न डाले, न ही रुमाल का कोना डालकर साफ करे । नहाने से पूर्व नासिका में तेल लगा लें और फिर नहाते समय नाक भली प्रकार साफ करे । प्रायः जुकाम रहने से भी नाक छिली हुई, लाल-लाल-सी रहने लगती है । सुबह दाँतो में मजन करने के बाद गुनगुने पानी में थोड़ा-सा नमक डालकर एक नथना बन्द करके दूसरे से पानी पिएँ । इस प्रकार दोनों नथनों से बारी-बारी पानी चढ़ाने से नाक साफ हो जाएगी और जुकाम को भी लाभ पहुँचेगा ।

यदि आपकी नाक हमेशा चिकनी और चमकती हुई रहती है तो भोजन में चिकनाई कम कर दे । नहाते समय सूखा बेसन नाक पर मले और गर्म पानी में कपड़ा निचोड़कर नाक पर सेक दे । बाद में खुरदरे तौलिए से नाक रगड़कर साफ करे ।

यदि नासिका की त्वचा के छिद्र फैल गए हैं तो उसे साफ करके बर्फ मले ।





# गर्दन का सौन्दर्य

उठते, बैठते, बात करते और चलते समय अपनी ठोड़ी सीधी रखिये। उसे नीचे लटकाये मत रखिये नहीं तो गरदन पर भुर्रियाँ पड जायेगी। ठोड़ी सीधी रखने पर ही गरदन का सौन्दर्य अधिक निखर सकेगा।

सदा ध्यान रखिये कि सोते समय गरदन पर भुर्रियाँ नहीं पडनी चाहिएँ। चित्त सोते समय तकिये को गर्दन के नीचे मत रखिये किन्तु करवट लेने पर तकिया सिर के नीचे न रखकर गर्दन के नीचे रखिये।

रात को सोने से पूर्व गरदन पर चेहरे की क्रीम मलिये और लगभग चार-पाँच मिनट तक मालिश कीजिये। मालिश नीचे से ऊपर की ओर करनी चाहिये। सप्ताह में एक बार जैतून के तेल से भी मालिश कीजिये।

दिन में जब चेहरे का मेकअप ताजा करे तो गरदन का मेकअप भी ताजा कर ले। यदि उस पर चिकनाहट आ जाय तो फिर से चेहरे का पाउडर लगा ले।

यदि आप को सफेद कपडे पहनने हों तो गरदन के उस भाग तक, जहाँ तक आप के कपडे आये, चेहरे का पाउडर न लगाकर टेलकम पाउडर लगाये। सफेद कपडों के साथ गरदन के किनारे सफेद टेलकम पाउडर अधिक फबता है।

# चेहरे का सौन्दर्य



चेहरे के लिये अपने रंग से मिलते हुए रंग का ही पाउडर लेना उचित है। चेहरे पर कभी भी सफेद पाउडर नहीं लगाये। प्रायः देखने में आता है कि साँवले रंग की स्त्रियाँ सफेद पाउडर पोतकर, ऊपर से गालों पर सुर्खी मल लेती हैं। काले, सफेद तथा लाल रंग के मेल से उनका चेहरा जामनी रंग का दीखने लगता है। उस पर सुर्ख रंग के होठ। ऐसा प्रतीत होता है मानो 'हबशिन' चली आ रही हो। सुन्दर-दिखाई देने के बदले वे और भी भयानक दीखती हैं। काले रंग पर पाउडर बहुत ही भद्दा लगता है। पाउडर के स्थान पर यदि वे अपनी स्वस्थ त्वचा पर केवल स्नो या लारोला लोशन लगाये, तो उनके मुख की चमक बनी रहेगी।

पाउडर लगाने से पूर्व चेहरे पर कोई बेस जरूर लगानी चाहिये जैसे लारोला, वैनिशिंग क्रीम। बेस को भली प्रकार चेहरे पर मलकर तब रुई या पैड से थोड़ा-थोड़ा पाउडर लगाने के बाद अच्छी तरह मल देना चाहिये। पाउडर गरदन के पीछे कानों तक मलकर पोछ देना चाहिये ताकि ऊपर का फालतू पाउडर झड़कर चेहरे का रंग एक-सा दीखने लगे।

मुँह पर लगाने के लिये पाउडर के चुनाव में अत्यन्त सावधानी की आवश्यकता है। पाउडर का रंग त्वचा के प्राकृतिक रंग के अनुरूप होना

चाहिये । पाउडर हलका भी होना चाहिये ताकि वह रोम के छिद्रों में जम न जाय ।

सदैव एक ही शेड का पाउडर प्रयोग में लाना चाहिये । कुछ स्त्रियाँ चेहरे पर किसी शेड का पाउडर लगाती हैं और गर्दन या हाथों पर दूसरे शेड का । ऐसा कभी मत करिये ।

बहुत-सी स्त्रियाँ चौबीसो घण्टे मुँह पर पाउडर पोते रहती हैं, जो ठीक नहीं है । इससे त्वचा के छिद्र रुध जाते हैं और ऑक्सीजन के अभाव में कुछ काल में ही त्वचा की स्वाभाविक चमक नष्ट हो जाती है । नाखूनों पर भी हर समय क्यूटेक्स रगने और उन पर लोशन मलते रहने से उनकी स्वाभाविक चमक मारी जाती है ।

जिन बहनों की त्वचा अधिक ग्रीजी अर्थात् चिकनी हो उन्हें अपने मुख पर क्रीम आदि चिकनाई का उपयोग कदापि नहीं करना चाहिये, नहीं तो उनके चेहरे पर मुहासे और फुसियाँ निकलने लगेंगी । उन के लिये साबुन से मुँह धोने के पश्चात् भली प्रकार चेहरे को पोछकर हलका पाउडर लगाना ही पर्याप्त होगा ।

बहुधा देखा जाता है कि छोटी-छोटी बातों पर भी लडकियाँ माथा सिकोडती हैं । उनकी इस आदत के कारण भौहों के बीच में कई लम्बी रेखाएँ पड़ जाती हैं । कभी-कभी आँखों पर जोर पड़ने से भी ये रेखाएँ पड़ जाती हैं । इन्हें दूर करने के लिये अंगुली में क्रीम लेकर नाक के दोनों ओर से शुरू कर माथे तक अच्छी तरह मले । बाद में दोनों अंगुलियों से भौहों के अन्दर से होते हुए आँखों के नीचे से कानों तक दो-तीन मिनट तक रोज घिसने से कुछ दिनों में ये रेखाएँ दूर हो जाती हैं ।

रात को नींद न आना, अधिक रात तक पढ़ना-लिखना और चिन्तापूर्ण काम करने से आँखों के नीचे एक काला-सा दाग पड़ जाता है । इसके अतिरिक्त अस्वस्थता के कारण भी ऐसा होता है । आँख के नीचे वाले इस काले दाग को दूर करने के लिये सुरमा या काजल का उपयोग किया जा सकता है । इससे यह दाग दिखाई नहीं देगा ।

इसके उपरान्त मुँह सूखे तौलिये से पोछकर दस मिनट तक धीरे-धीरे हाथ से रगड़िये । दाग बहुत हलके हो जायेंगे और चेहरे की त्वचा निखर आयगी ।

वनफशे की जड़ और मुर्दा शख, दूध में पीसकर मुँह पर मले । या फिर मलाई या छाछ की छिड़ी में नीबू का रस मिलाकर नहाने से पूर्व मुँह पर मलें ।

दिन में दो-तीन बार पिस्ते का तेल अगुलियों के पोरों से धीरे-धीरे मुँह पर मले जब तक कि तेल सूख न जाए । लगाने के बाद मुँह धोना नहीं चाहिए ।

### माथे की शोभा

माथे पर हथेली की गद्दी की मालिश से माथे की लम्बी भुर्री मिट जाती है ।

यदि आपका माथा चौड़ा या ऊँचा है तो माथे के बीचो-बीच जरा बड़ी बिन्दी लगाएँ ताकि माथे की ऊँचाई कम दीखने लगे ।

यदि माथा अर्धचन्द्र की तरह है तो भौंहों से कुछ ऊँची बिन्दी लगाएँ ।

यदि माथा बहुत छोटा है तो दोनों भौंहों के मध्य में छोटी-सी बिन्दी लगाएँ ।

### कान का सौंदर्य

कानों की त्वचा प्रायः चेहरे की त्वचा से अलग मालूम पड़ती है । न तो उस पर तेल की चमक रहनी चाहिये और न उसका रंग चेहरे की त्वचा से भिन्न दिखाई देना चाहिये । इसके लिये पफ को मोड़िये और काफी मात्रा में चेहरे का पाउडर कानों पर लगाइये । फिर इस तरह पफ रगड़िये मानो आप कान धो रही हैं । इस क्रिया से कान के सभी भागों में समान रूप से पाउडर लग जायेगा, फालतू पाउडर भी पुछ जायेगा और वहाँ की त्वचा पर चेहरे की त्वचा के समान झलक आ जायेगी ।

धोकर इस लेप को चेहरे पर चुपड दे । एक घण्टे बाद चेहरा पानी से धो डाले । कुछ दिन यह लेप लगाने से चेहरे की भुर्रियाँ दूर हो जायेगी ।

यदि चमडी सूखी और खुरदरी पड गई हो तो गुलाबजल मे थोडी-सी ब्राण्डी मिलाकर, रूई मे भिगोकर, इसे चेहरे पर धीरे-धीरे सुबह-शाम मलकर चेहरा धो डाले या फिर खरबूजा, तरबूज, कद्दू और खीरा इन चारो की एक छटाँक गिरियाँ बराबर मात्रा मे लेकर दूध मे बारीक पीस लें । इसमे दूध की ताजी मलाई फेटकर चेहरे पर लेप करे । एक घण्टे के बाद मुँह धो डाले । चमडी रेशम की तरह नर्म हो जाएगी ।

मद और पीले रंग की त्वचा को सुन्दर बनाने के लिए रात को दूध से, जिसमे नीबू का रस मिला हो, चेहरे को धोना चाहिए । इसे तस्तीरी मे रखकर रूई के फोये को भिगोकर चेहरे को धोया जा सकता है ।

चेहरे के रंग को निखारने के लिए चेहरे को बारी-बारी से सहने योग्य गर्म और बिलकुल ठण्डे पानी से जिसमे यू-डी-कोलोन मिला हो, धोने से बहुत ही लाभ होगा । नारंगी के सूखे छिलके पीसकर तेल मे मिलाकर लगाने से भी चेहरे का रंग निखर उठता है ।

जिन बहनों के मुँह पर बाल हो वे चमेली की खली और मीठा तेल मिलाकर दो-तीन दिन मुँह पर मले तो मुँह के सब बाल उतर जायेगे । चेहरे के बालो को काटना नही चाहिए । स्नान करने से पूर्व प्रतिदिन कच्ची सरसो का उबटन मले और बिना तेल की सहायता से ही बालो को उखाड दे ।

चेहरे पर से काले धब्बे दूर करने के लिये कश्मीरी केसर और हल्दी पीसकर लेप कीजिए ।

### चेचक के दाग दूर करने के लिए

दो तोला कच्ची हल्दी, दो माशा कश्मीरी केसर पानी मे पीसकर लेप करने से चेचक के दाग कम हो जाते है ।

मुँह पर नित्य दस मिनट के लिये हलकी-हलकी भाप लगाइये । फिर घड़े के ठण्डे पानी से मुँह पर चार-पाँच मिनट तक छीटा मारिये ।

नौ-दस वादामो को गुलाबजल में रगड़कर छान ले । इसमें थोड़ा चमन का तेल, थोड़ा गुलाबजल, दस-बारह बूंद ग्लिसरीन और कपूर की एक टिकिया मिलाकर रख ले । नहाने से आधा घण्टा पूर्व चेहरे पर नित्य मले । मुहासो को फोड़ना या नोचना नहीं चाहिये । इससे वे और भी फैलते हैं और त्वचा में दाग पड़ जाते हैं ।

नित्य सुबह और रात को सोने से पूर्व सन्तरे का छिलका मलिये । छिलका मलने से पूर्व मुँह को साबुन से खूब साफ कर लीजिये । कुछ ही दिनों में मुहासे ठीक हो जायेंगे । नीबू के रस को गुलाबजल में मिलाकर लगाने से भी मुहासे दूर हो जाते हैं ।

छुहारे की गुठली सिरके में पीसकर मुँह पर लगाने के थोड़ी देर बाद किसी अच्छे साबुन से मुँह धो लीजिये । दो-चार बार ऐसा करने से मुहासे जल्दी अच्छे हो जायेंगे ।

जायफल को गाय या भैंस के कच्चे दूध में किसी पत्थर पर घिस ले । इतना घिसे कि सारे मुँह पर लेप हो जाये । मुँह पर लेप करने के बाद थोड़ी देर सूखने दें । फिर हाथ से रगड़कर उबटन की तरह छुड़ा दें । सारा लेप छूट जाने पर मुँह साबुन से धो लें और क्रीम लगा लें । दिन में दो बार यह क्रिया करने से दो-तीन दिन में ही मुहासो के काले दाग मिट जायेंगे ।

तौलिये को गरम पानी में निचोड़कर मुहासो को सेकिये । फिर गरम पानी और साबुन से मुँह धोकर थोड़ी स्प्रिट मुहासो पर लगा देनी चाहिये । मुहासो को चुटकी से दबाकर उनका मल बाहर निकालने का प्रयत्न नहीं करना चाहिये ।

रात्रि को बिस्तर पर जाने से पूर्व यदि कुछ समय तक भाप लगाने के पश्चात् मुँह को शीतल जल से धोकर नीबू का रस या नारियल का तेल मल लिया जाय, तो मुँह की भाईया और मुहासे नष्ट हो जाते हैं ।

थोड़ी-सी चिरौजी कुछ दूध में भिगोकर खूब बारीक पीस लें और रात को सोते समय मुँह पर मलकर सो जाएँ । सुबह उठकर मुँह को

# मुहासे दूर करने के लिये

यदि मुहासे हो गये हो तो उन्हें इस प्रकार दूर करिये—चेहरे को, नहाने के साबुन के फेन से खूब रगड़िये और फिर गुनगुने पानी से धो डालिये और जहाँ मुहासे हो, खुरदरे तौलिए से रगड़िये । इसके बाद ग्लिसरीन छोटे चम्मच से एक चम्मच, गन्धक का फूल एक चम्मच और एक प्याला गुलाबजल तीनों को खूब अच्छी तरह मिलाकर चेहरे पर लगाइये । जिस बोतल में यह रखे उसका काग सदा बन्द रखिये । इसे लगाने के पूर्व बोतल को हिलाना आवश्यक है । यदि अब भी मुहासे साफ नहीं हुए हो, तो उनको सावधानी से दबाकर निकालना चाहिये । पहले त्वचा को गुनगुने पानी और साबुन से अच्छी तरह धोकर नर्म कीजिये और फिर अंगुलियों को किसी साफ कपड़े से ढँककर बहुत ही धीरे-धीरे, सावधानी से उन्हें दबाकर निकाल दीजिये । यदि अधिक जोर और असावधानी से दबाया गया, तो वहाँ फुन्सियाँ हो जाने का डर है । इस तरह से मुहासे तोड़ने के बाद, वहाँ की त्वचा को खूब अच्छी तरह से मालिश कीजिये और इसके बाद वैसलीन का बना हुआ कोई अच्छा मलहम लगाइये । रात को भी थोड़ा-सा मलहम लगाकर सोइये । त्वचा के उस हिस्से की मालिश कई रात लगातार करिये । यदि मुहासे फिर बन आये तो कम-से-कम दो सप्ताह बाद फिर उन्हें इसी प्रकार निकालिये । इस तरह, कई बार, कुछ सप्ताह के दौरान में उन्हें निकालते रहने से, उनका बनना बन्द हो जायेगा । यदि इससे लाभ न हो तो चर्म-रोग के किसी अच्छे डाक्टर को दिखाना जरूरी है, नहीं तो चेहरे पर भद्दे दाग और फुन्सियाँ हो जाने का डर है ।

# मस्से और तिल

सिरके में मोर की बीट या सीप की राख मिलाकर मस्से पर लेप कीजिये । जरूर लाभ होगा ।

साबुन के पानी में चूना और सज्जी मिट्टी धोलकर मस्से पर लगाने से मस्सा जड़ से नष्ट हो जाता है किन्तु मस्से अथवा तिलो के अतिरिक्त किसी अन्य स्थान पर यह धोल नहीं लगनी चाहिये ।

चुन्दरख के पत्ते शहद में पीसकर कुछ दिन तिलो या मस्सो पर लगाने से भी वे दूर हो जाते हैं ।

घनिया पीसकर लगाने से भी मस्से और तिल दूर हो जाते हैं ।

बगला पान के डण्ठल पर खाने का चूना लगाकर पाँच मिनट तक मस्से पर मले । जब मस्सा कटकर गिर पड़े तो उसके स्थान पर चूना लगा दें । जखम भर जायेगा । किन्तु ध्यान रखिये—मस्से के अलावा डण्ठल पर लगा हुआ चूना खाल पर नहीं लगाना चाहिए नहीं तो खाल जल जायेगी ।



साबुन से धो ले । यदि चाहे तो सुबह भी मल सकती है । मलने के घण्टे भर बाद मुँह धोइये ।

प्रतिदिन स्नान से पूर्व नीबू के ताजा छिलको को मुँह पर धीरे-धीरे मलने और कुछ समय बाद थोड़े गर्म पानी से मुँह धोने से मुहासे दूर हो जाते हैं ।

एक चम्मच कच्चा दूध और एक चम्मच बेसन लेकर दोनों को खूब मसले । फिर मुँह पर लगाकर पन्द्रह मिनट बाद रोयेदार तैलिये से रगड़कर पोछ दे । अब क्रीम लगा लीजिये । मुहासे दूर हो जायेंगे ।

मुहासे दूर करने के लिये एक नुस्खा इस प्रकार भी है—बादाम तीन तोले, चिरौजी दो तोले, सफेद चन्दन का चूरा एक तोला, गुलाब के सूखे फूल एक तोला, केसर तीन मासे, कस्तूरी, कपूर की चार टिक्रिया, सबको मिलाकर बारीक कर लीजिये । प्रातः चार मासे के लगभग गुलाब-जल में मिलाकर मुँह पर उबटन की तरह मलिये ।

सेमल के काँटो को गाय के दूध में पीसकर लेप करने से भी एक सप्ताह के भीतर ही मुहासे दूर हो जाते हैं ।

यदि मुहासे बहुत अधिक हो और खूब ही बड़े-बड़े हों, तो रात को सिरके में पिसी हुई कलौजी मुँह पर मलकर सो जाया कीजिये और सुबह मुँह धो डाला कीजिये ।

गोरोचन और काली मिर्चों को पानी में पीसकर मुँह पर कुछ दिन लेप करने से भी मुहासे दूर हो जाते हैं । गेदे के पत्तो का रस लगाने से भी मुहासे दूर हो जाते हैं ।

लाल चन्दन और केसर या लाल चन्दन, जायफल और काली मिर्चों को पानी में पीसकर नित्य मुँह पर लेप कीजिये ।

एक छटाँक गुलाबजल में नीबू निचोड़े। उसमें थोड़ी कस्तूरी और कुछ बूँद ग्लिसरीन की मिलाकर हिलाकर रखे। नहाने से एक घण्टा पूर्व इसे मुँह हाथों पर चुपड़ लें। नहाते समय गर्म पानी से मुँह धोकर ठंडे पानी के छीटे मारे। फिर खुरदरे तौलिये से धीरे-धीरे त्वचा को रगड़ें। साबुन का प्रयोग बिल्कुल न करें।

त्वचा का रंग निखारने के लिए हल्दी, जौ के आटे और सरसो के तेल की उबटन लगानी चाहिये।

हल्दी और मक्खन मिलाकर मलने से भी त्वचा तो मुलायम और सुन्दर होती ही है, मुहासे आदि चर्म-रोग भी नष्ट हो जाते हैं।

एक वाल्टी गर्म या ठण्डे पानी में नीबू निचोड़कर स्नान करने से भी त्वचा का रंग निखर आता है।

गरमियों में त्वचा से निकलने वाला पसीना बदबू पैदा करता है। शरीर के उन अंगों पर जहाँ त्वचा अधिक गर्म रहती है या जहाँ अधिक पसीना आता है, नहाने के बाद यू-डी-कोलोन लगा लिया जाये तो पसीने की बदबू से बचा जा सकता है। थकान महसूस होने पर यदि यू-डी-कोलोन में भीगे रुमाल से मुँह पोछ लिया जाय तो पुनः ताजापन आ सकता है।

# त्वचा की सौन्दर्य

दूध में नीबू का रस मिलाकर त्वचा पर मलने से त्वचा स्वच्छ और कान्तिमय दीखेगी ।

त्वचा में विकार—यदि त्वचा में किसी प्रकार का भी विकार है तो शहद में नीबू का रस मिलाकर त्वचा पर लेप कर दीजिये और पन्द्रह मिनट के बाद गर्म पानी से धो दीजिये । त्वचा का रंग-रूप निखर आयेगा ।

बालों को कम करने के लिये—नहाने के बाद साबुन के भागो से भरे भावे को टाँगो पर घुमाकर मलने से बाल कम हो जाते हैं और त्वचा में चिकनाहट आ जाती है । बाद में थोड़ा-सा लोशन मलिये ।

पाउडर या अन्य कोई क्रीम दिनभर नहीं लगानी चाहिए । इससे त्वचा के छिद्र बंद हो जाते हैं और त्वचा खराब हो जाती है ।

जिन बहनों के खुजली होती हो या त्वचा पर खुश्की रहती हो उन्हें शरीर पर दही मलनी चाहिए और खाने में मलाई का प्रयोग अधिक करना चाहिये । किन्तु यदि कोई बहन मोटी हो तो इसका प्रयोग न करे क्योंकि इससे मुटापा और बढ़ेगा ।

सरसो के उबटन से भी त्वचा का रंग निखरता है । असली शुद्ध सरसो को खूब बारीक पीस कर थोड़ा-सा पानी मिलाकर लेई की तरह बना लेना चाहिये और मुँह या बदन पर लेप कर कम-से-कम पाँच मिनट के बाद दोनों हाथों से शरीर को खूब रगड़ना चाहिए । इसके बाद कुछ गुनगुने पानी से धो डालना चाहिए । इस उबटन का नित्य सेवन करने से रूप-रंग सदा अच्छा रहता है ।

कीजिये । फिर अपनी त्वचा के रंग से मेल खाने वाला पाउडर पफ की सहायता से लगाइये । यदि आपके गालो पर स्वाभाविक लालिमा है तब आपको रुज की आवश्यकता नहीं है । यदि रुज लगाये तो इतना अधिक न लगा ले कि उसके बाद आप गुडिया-सी लगने लगे । लिपस्टिक और रुज का रंग मिले ही, इस परेशानी में नहीं रहना चाहिये ।

यदि आपकी त्वचा पर कहीं-कहीं काले धब्बे हैं तो मेकअप करने से पूर्व उन पर कोई अच्छा एन्टी सैपटिक लोशन हल्के से लगा लीजिये ।

हर की छाल, लोध, नीम की पत्ती, अनार के छिलके, आम के छिलके इन सबको बराबर-बराबर लेकर गुलाबजल के साथ पीसकर उबटन करने से देह का कुवर्ण दूर होकर कान्ति बढ़ती है ।

यदि हाथ-पैर के रोये बड़े-बड़े हो तो दिन का बासी सरसो का उबटन व्यवहार में लाये । कुछ दिन में ही हाथ-पैर चिकने और मुलायम हो जायेंगे ।

# रूप-रंज निखारन

## एक कुछ सुख

यदि एक बार किया गया मेकअप उतर जाए तो उसे अच्छी तरह साफ करने के बाद ही नया मेकअप करना चाहिये। पहले किये गये मेकअप के ऊपर दोबारा मेकअप नहीं करना चाहिये।

मेकअप ऐसा करना चाहिये जो चेहरे के स्वाभाविक और प्राकृतिक सौन्दर्य को बढाए। गहरे मेकअप से बनावटीपन आ जाता है। यदि किसी का रंग साँवला है, तो गहरे रंग की लिपस्टिक और सफेद पाउडर उसके स्वाभाविक सौन्दर्य को दबा देगे और उसके रूप में कृत्रिमता पैदा कर देगे।

दिन के समय सदैव हल्का मेकअप करना चाहिये। शाम को या रात को कुछ गहरा मेकअप किया जा सकता है।

कान और उनके पीछे गरदन के खुले भाग पर चेहरे के समान मेकअप करना चाहिये, अन्यथा वे चेहरे से अलग मालूम पड़ेंगे।

चौबीस घण्टे में एक बार गरदन, हाथ और चेहरे पर तेल या क्रीम की मालिश जरूर करिये।

मेकअप करने में सबसे पहले किसी मुलायम और चिकनाईयुक्त साबुन तथा गुनगुने पानी से मुँह धोकर तौलिये से मुँह पोछ डालिये। बाद में कोई अच्छी फाउन्डेशन क्रीम लगाइये। यदि आपका रंग साँवला है तो इसके लिये विशेष प्रकार की डार्क टिंट फाउन्डेशन क्रीम का प्रयोग

कीजिये । फिर अपनी त्वचा के रंग से मेल खाने वाला पाउडर पफ की सहायता से लगाइये । यदि आपके गालों पर स्वाभाविक लालिमा है तब आपको रुज की आवश्यकता नहीं है । यदि रुज लगाये तो इतना अधिक न लगा ले कि उसके बाद आप गुडिया-सी लगने लगे । लिपस्टिक और रुज का रंग मिले ही, इस परेशानी में नहीं रहना चाहिये ।

यदि आपकी त्वचा पर कहीं-कहीं काले धब्बे हैं तो मेकअप करने से पूर्व उन पर कोई अच्छा एन्टी सैपटिक लोशन हल्के से लगा लीजिये ।

हर की छाल, लोध, नीम की पत्ती, अनार के छिलके, आम के छिलके इन सबको बराबर-बराबर लेकर गुलाबजल के साथ पीसकर उबटन करने से देह का कुवर्ण दूर होकर कान्ति बढ़ती है ।

यदि हाथ-पैर के रोये बड़े-बड़े हो तो दिन का बासी सरसो का उबटन व्यवहार में लाये । कुछ दिन में ही हाथ-पैर चिकने और मुलायम हो जायेंगे ।





किस समय कौन-सा रंग पहनना चाहिए—इसकी जानकारी रखना बहुत जरूरी है। सुबह के समय सफेद या हल्के रंग के कपड़े, दोपहर और शाम के समय ऋतु अनुकूल हल्के रंग और रात्रि में चटख रंग शोभा देते हैं।

आपको सबसे पहले मौसम की ओर ध्यान देना चाहिये। यदि गरमी के दिन हो, धूप निकली हुई हो, तो हल्के रंग के या सफेद कपड़े चुनिये। हल्के रंग गरमियों में भले प्रतीत होते हैं और आँखों को शान्ति प्रदान करते हैं जबकि गाढ़े रंग आँखों को चुभते हैं और पहनने वाले को भी अधिक गरमी पहुँचाते हैं।

वैसे तो वर्षाकाल में सभी बीच के रंगों वाले वस्त्र धारण किये जा सकते हैं, यहाँ तक कि उन्नावी, बैंगनी और काही जैसे भी। किन्तु विशेषकर जब बादल घिरे हो तो ऐसे समय में सलेटी, हल्के नीले अथवा हल्के हरे रंग के कपड़े बहुत सुन्दर लगते हैं।

जाडो में कथई, नीला, काला, जोगिया या अन्य चटख रंग अच्छे लगते हैं।

मधुमास में पीले तथा वासन्ती रंग को विशेषता दी गई है। इस ऋतु में सुन्दर छपाई के तथा बड़े-बड़े फूलों वाले रंग-विरंगे वस्त्र ही अच्छे लगते हैं। इसके अतिरिक्त शरद ऋतु के सभी रंगों का प्रयोग इस ऋतु में किया जा सकता है।



# मधुर स्वर

यदि आप अपनी आवाज से सन्तुष्ट नहीं हैं तो उसे अच्छी बनाने के लिये बोलते समय गहरी साँस लेने का अभ्यास कीजिये। जोर से पढ़ते समय भी गहरी साँस लीजिये। हर सुबह यह व्यायाम दस मिनट तक कीजिये—खूब गहरी साँस लेकर बायें नथने को बन्द कर दायें से धीरे-धीरे सारी हवा निकाल दीजिये। इस दौरान में लगातार बोलते रहिये। यह व्यायाम-क्रिया पढ़ने में तो बड़ी अजीब लगती है, पर स्वर-सौन्दर्य को बढ़ाने का अति उत्तम साधन है।

सोते समय दूध में छुआरा उबालकर पिये लेकिन इसे पीने के बाद दो घण्टे तक फिर पानी नहीं पीना चाहिये।

इसबघोल, मिश्री और मुलहठी बराबर मात्रा में लेकर बारीक कर ले, फिर इसमें शहद मिलाकर गोलियाँ बना ले। इन गोलियों को चूसे तो आवाज मधुर होगी।

सप्ताह में दो-तीन बार हल्के गर्म पानी में नमक डालकर या चाय उबालकर, गरारे करे। अधिक सुपारी न खाये क्योंकि सुपारी खाने से आवाज भारी हो जाती है।

मुलहठी की लकड़ी मुँह में डालकर चूसने से भी आवाज सुरीली हो जाती है।



किस समय कौन-सा रंग पहनना चाहिए—इसकी जानकारी रखना बहुत जरूरी है। सुबह के समय सफेद या हल्के रंग के कपड़े, दोपहर और शाम के समय ऋतु अनुकूल हल्के रंग और रात्रि में चटख रंग शोभा देते हैं।

आपको सबसे पहले मौसम की ओर ध्यान देना चाहिये। यदि गरमी के दिन हो, धूप निकली हुई हो, तो हल्के रंग के या सफेद कपड़े चुनिये। हल्के रंग गरमियों में भले प्रतीत होते हैं और आँखों को शान्ति प्रदान करते हैं जबकि गाढ़े रंग आँखों को चुर्भते हैं और पहनने वाले को भी अधिक गरमी पहुँचाते हैं।

वैसे तो वर्षाकाल में सभी बीच के रंगों वाले वस्त्र धारण किये जा सकते हैं, यहाँ तक कि उन्नाबी, बैंगनी और काही जैसे भी। किन्तु विशेषकर जब बादल घिरे हो तो ऐसे समय में सलेटी, हल्के नीले अथवा हल्के हरे रंग के कपड़े बहुत सुन्दर लगते हैं।

जाडो में कथई, नीला, काला, जोगिया या अन्य चटख रंग अच्छे लगते हैं।

मधुमास में पीले तथा वासन्ती रंग को विशेषता दी गई है। इस ऋतु में सुन्दर छपाई के तथा बड़े-बड़े फूलों वाले रंग-बिरंगे वस्त्र ही अच्छे लगते हैं। इसके अतिरिक्त शरद ऋतु के सभी रंगों का प्रयोग इस ऋतु में किया जा सकता है।

जैसे बेवक्त की शहनाई शोभा नहीं देती, उसी प्रकार वेषभूषा में बेवक्त की सजावट या सादगी भी बुरी लगती है। किसी के घर मुसीबत या मृत्यु में शरीक होने या बीमार को देखने जाये तो सफेद साड़ी पहनकर जाएँ। अधिक बनाव-श्रृंगार न करे और न ही अधिक आभूषण पहने।

यदि आप पिकनिक पर जा रही है तो ऐसे कपड़े चुनिये जो देखने में भले लगें किन्तु जिनके खराब होने का भय न हो। यदि आप कोई बढिया-सी साड़ी पहनकर जायेंगे तो हर समय आपको यही ख्याल रहेगा कि कहीं साड़ी खराब न हो जाये और आप पिकनिक का पूरी तरह रस न ले पायेंगी।

साधारणतया देखा जाता है कि बहुत-सी स्त्रियाँ जो रंग मन में आया पहन लेती हैं। वे यह नहीं देखती कि वह रंग उनके रंग के साथ सुन्दर भी लगता है या नहीं। किसी रंग के कपड़े पहनने से पूर्व उसे अपने ऊपर फैलाकर देख लें कि वह आपके शरीर के रंग के साथ मेल भी खाता है। यह बहुत ही आवश्यक है क्योंकि कई रंग तो चेहरे को चमका देते हैं जबकि कई रंग चेहरे की रौनक को कम कर देते हैं।

काले रंग वाली स्त्रियों के शरीर पर लाल, पीले, सगतरी और ब्राउन रंग के कपड़े अच्छे लगेंगे। दूसरे हल्के रंग अच्छे नहीं लगेंगे। इसके विपरीत गोरवर्णवाली स्त्रियों पर हल्के रंग के वस्त्र बहुत ही फबेंगे। अतः उनको हल्के रंग के वस्त्र प्रयोग में लाने चाहियें। पीले रंग वाली तथा काले बालों वाली स्त्रियों को भी हल्के रंग के वस्त्र पहनने चाहिये।

यदि आपका कद छोटा है तो आप ऐसे कपड़े पहनिये जिनसे आप कुछ लम्बी दिखाई दें। किन्तु यदि इसके विपरीत आप लम्बी अधिक हैं तो ऐसे कपड़े पहनिये जिनसे आप थोड़ी छोटी लगें। उदाहरण के लिये—यदि आपका कद छोटा है तो आप चौड़े, बार्डर या फीते वाली साड़ी न पहने। छोटे कद पर बड़े-बड़े फूलों वाला प्रिंट भी नहीं फबता। इससे लम्बाई कम मालूम पड़ने लगती है। चौड़े बार्डर या बड़े फूलों की छपाई वाली साड़ियाँ लम्बी और पतली कद की महिलाओं को अधिक

सजती हैं। पल्ला और स्कर्ट की छपाई वाली साडी भी अधिक ठिगने कद पर सुन्दर नहीं लगती। छोटे कद की स्त्रियाँ यदि लम्बी दीखना चाहती हैं तो उन्हें चाहिए कि वे जिस रंग की साडी पहने उसी रंग की ब्लाउज भी पहने। एक ही रंग के कपड़े पहनने से कद लम्बा दीखता है। छोटे कद पर चौड़ा चौखाना भी नहीं सजता। बारीक चौखाना, छोटी बूटी, या लम्बी धारियों वाले कपड़े छोटे कद के लिए ठीक हैं।

बहुत अधिक लम्बे कद वाली महिलाओं पर चौड़े बार्डर वाले, चौड़ा चौखाना या बड़े-बड़े फूलों वाले प्रिंट के कपड़े अधिक सजेगे। इससे उनका कद भी कुछ कम दीखेगा। लम्बे कद वाली महिलाओं को साडी एडियो से नीचे नहीं बाँधनी चाहिए।

यदि धारियाँ खड़ी हैं, ऊपर से नीचे की ओर हैं, तो उनके पहनने से जरा लम्बाई का आभास होता है। इसलिये छोटे कद वाली स्त्रियों को इस डिजाइन के कपड़े पहनने चाहिये। लम्बे कद वालों को ऐसे कपड़ों से दूर रहना चाहिये। उनको चौड़ाई की तरफ धारी वाले कपड़े पहनने चाहिये। इससे चौड़ाई का भ्रम होता है। इसी प्रकार चौड़े कैप के और बड़े-बड़े फूलों वाले कपड़े दुबले लोगों पर अधिक अच्छे लगते हैं। नाटे कद के लोगों को छोटे प्रिंट के या सादे कपड़े पहनने चाहिये।

जो महिलाएँ अधिक मोटी और साँवले रंग की हों, उन्हें चौड़े बार्डर या गहरे रंग अथवा बड़े चौड़े प्रिंट के कपड़े नहीं पहनने चाहिए। हल्के रंग, एक ही रंग या छोटे बूटे वाले कपड़े उन पर अच्छे लगेंगे। अधिक कलफ लगे हुए कपड़ों में भी वे अधिक मोटी दिखाई देगी। ऐसी महिलाओं पर सिल्क, मलमल या वायल की साडी अधिक फव्वती है।

सर्दियों में रेशम पहनने से शीतल वायु का वचाव रहता है। इसी प्रकार गरमियों में वायल तथा शिफोन जैसे हल्के कपड़े पहनने से अधिक गर्मी नहीं सताती।

मोटी स्त्रियाँ प्रायः समझती हैं कि चुस्त कपड़े पहनने से वे मोटी नहीं दिखाई पड़ेगी। उनकी यह धारणा गलत है। उन्हें थोड़े ढीले कपड़े

पहनने चाहिये ताकि शरीर का बेडोलपन छिप जाए । चुस्त कपड़े आसत शरीर के व्यक्तियों पर सजते हैं ।

जब आपका मन उदास हो अथवा मिजाज बिगड़ा हुआ हो, तो हमेशा चमकीले, फूलदार और चुस्त कपड़े पहनने चाहिये । आपका मन निखर उठेगा । सादे कपड़े नहीं पहनने चाहिये । ये आपकी उदासीनता को और भी बढ़ा देंगे ।

चैस्टर-कोट केवल बहुत चुस्त, दुबली और गोर-वर्ण स्त्रियों के शरीर पर ही अच्छा लगता है । भारी शरीर और छोटे कद वाली स्त्रियों को चैस्टर पहनने की कोई आवश्यकता नहीं ।

# जब विषैले जीव जानतु काट लें

साँप

साँप के काटे हुए स्थान से ढाई-तीन इंच ऊपर की ओर कोई मजबूत डोरी अथवा कोई कपडा कसकर बाँध देना चाहिये। बन्ध बाँधने में जरा भी रहम की आवश्यकता नहीं है। इसे खूब कसकर बाँधना चाहिए जिससे खून का बहाव रुककर जहर हृदय तक न पहुँच सके। एक ही बन्ध से काम नहीं चलेगा। ढाई-तीन इंच की दूरी से कई बन्ध बाँधने चाहियें। इसके बाद किसी चाकू या उस्तरे से कटे हुए स्थान पर लगभग पौन इंच गहरा घाव कर दीजिए और घाव में लाल दवा—पीटेशियम परमैंगनेट—भर दीजिए। घाव से बराबर खून टपकाते रहिए जब तक कि असली लाल रंग का खून न निकलने लगे। ऊपर के दो-एक बन्धों के बीच में यदि आडा काट दिया जाए तो बन्धों से न रुकने वाला विष भी निकल जायेगा।—

घाव को बीच-बीच में गरम पानी से धोकर लाल दवा डालिए। इसके साथ-साथ घाव को कुरेद भी दीजिए जिससे खून निकलना बन्द न हो।

जिस प्रकार भी हो सके, चाहे मार-पीट से या ढोल बजाकर या भ्रमोडकर, रोगी को सोने नहीं देना चाहिए और उसके दिल से भय निकालने का प्रयत्न करना चाहिये ।

यदि समय पर लाल दवा न मिल सके तो साधारण पिसा हुआ नमक भी प्रयोग किया जा सकता है ।

नमक या काली मिर्च के साथ कड़वे नीम के पत्ते तब तक खिलाइये जब तक रोगी को कड़वे लगने लगे । साँप के काटे मनुष्य को कड़वी नीम भी कड़वी नहीं लगती है । इससे साँप काटे की परीक्षा भी हो जाती है ।

साँप के काटते ही रोगी को आधा सेर या तीन पाव घी पिला देना चाहिए । इससे विष चढ़ने की सम्भावना बहुत कम हो जाती है । यह उपाय उत्तम है । यदि साथ में शहद, मक्खन, अदरक, पीपल और सेधा नमक भी खिला दिया जाय तो अधिक लाभ होता है ।

यदि कुछ भी खिलाने को न मिले तो बहुत-सा प्याज, लहसुन और राई खिला देना ही हितकर है । आधे-आधे घण्टे बाद आधी-आधी छटाँक केले की जड़ का पानी पिलाइये ।

सर्प-विष नाशक औषधि—तीन मासे रीठे के छिलके लेकर पानी के साथ खूब पीस ले और पाव भर पानी में घोलकर छानकर रख ले । साँप के काटे हुए व्यक्ति को यह औषधि पन्द्रह-पन्द्रह मिनट के बाद तब तक पिलाते रहे जब तक रोगी यह न कहे कि उसे 'यह औषधि' कड़वी लगती है । इस औषधि के सेवन करने से यदि उल्टी आदि हो तो घबराना नहीं चाहिये । इससे तो विष बाहर निकलता है ।

तुलसी की जड़ को मक्खन में पीसकर लगाना चाहिए । जब लेप काला हो जाए तो उस को हटाकर दूसरा लेप लगाना चाहिए । इस तरह जारी रखना चाहिए । जब विष उतर जायेगा तो लेप काला नहीं होगा । जब लेप का काला होना बन्द हो जाये, तो लेप लगाना बंद कर दीजिए । जैसे ही ज्ञात हो कि साँप ने काट लिया है—तुलसी के पत्ते तोड़कर कुछ खा लेना अच्छा है । इसके बाद लेप लगाना शुरू कर देना चाहिए ।

## बिच्छू

काटे हुए स्थान पर चिमटी से थोड़ी-सी लाल दवा—पौटेशियम परमैंगनेट—रखकर इसका चौथाई भाग टारटरिक एसिड बूंद-बूंदकर डालिए। बूंदे डालने से फसफसाकर आया हुआ पौटेशियम परमैंगनेट बहुत ही शीघ्रता से पानी की भीगी हुई रूई से पोछ देना चाहिए।

काटे हुए स्थान पर पहले जरा-सा चूना और फिर ऊपर से जरा-सा गन्धक का तेजाब लगा दीजिए।

कारबोलिक एसिड से काटे हुए स्थान को जला देने से भी विष नष्ट हो जाता है।

अमोनिया, सिरका, प्याज का रस, पानी में पिसा हुआ नौसादर आदि कोई भी चीज लगाने से भी बिच्छू का विष नष्ट हो जाता है। अमोनिया को सूँघाना भी चाहिए।

बराबर-बराबर शहद, घी और चूना या पानी में घिसा इमली का चिया या बारीक पिसी हुई खटाई काटे हुए स्थान पर लगाने से भी लाभ होता है।

यदि किसी बहुत ही विषैले बिच्छू ने काटा हो, तो घी में थोड़ा-सा सेधा नमक मिलाकर पिलाना और डक पर लगाना चाहिए। डक पर लगाने वाले घी और नमक में यदि शहद या जीरे के पानी में बनी लुगदी भी मिला दी जाये तो उसका प्रभाव और भी जल्दी होता है। इसके साथ ही तीन-चार रत्ती कपूर पान में रखकर चबाना चाहिए।

छ मासे पिसी हुई सफेद फिटकरी और तीन मासे शुद्ध घी दोनों को मिलाकर काटे हुए स्थान पर लगाइए।

तुलसी के पत्तों के रस में नमक मिलाकर काटे हुए स्थान पर लगाने से विष नहीं फैलेगा।

बिच्छू के काटने पर थोड़ा-सा सूखा चूना पानी में घिसकर सूँघा देने से तुरन्त लाभ होता है। काटे हुए स्थान पर पिसा हुआ नमक और मिट्टी का तेल मिलाकर लगाएँ।



बिच्छू के काटे हुए स्थान पर कपास के पत्ते और राई, इन दोनों को एक जगह पर लेप कर देने से शीघ्र ही आराम हो जाता है ।

नमक मिला हुआ पानी, यदि दाहिने अंग में बिच्छू ने काटा हो तो बाँये कान में और यदि बाँये अंग में काटा हो तो दाहिने कान में, पाँच-छ बार डालकर गिरवा दिया जाए तो विष तुरन्त उतर जाता है ।

## काँतर

काँतर या कानखजूरे का चिपटना बड़ा कष्टदायक होता है । इसे छुड़ाना बड़ा ही कठिन है क्योंकि यह अपने पैर माँस में मजबूती से गड़ा देता है । चाहे इसे काट डालिए या जला दीजिए यह अपने पैर माँस से नहीं निकालता । जिस जगह इसके पजे रह जाते हैं वह स्थान सड़ जाता है और अत्यन्त पीड़ा होती है । इसे छुटाने की तरकीब इस प्रकार है—जहाँ कहीं यह चिपटा हो इसके मुँह के सामने ताजा माँस का टुकड़ा रख दीजिए । इससे यह मनुष्य के अंग को छोड़कर माँस के टुकड़े में चिपक जायगा ।

माँस के बजाय गुड में कपड़ा भिगोकर इसके मुँह के सामने रक्खा जाये तो भी यह आदमी को छोड़ देता है ।

चिपटे हुए कानखजूरे या काँतर पर बूरा डालने से भी यह छूट जाता है ।

छूट जाने के बाद चिपटे हुए स्थान पर हल्दी, सेंधा नमक और घी मिलाकर पीसकर लेप करना चाहिये । यदि पैर माँस में गड़े रह जायें, तो चाकू से माँस को जरा-सा कुरेदकर तेज कारबोलिक एसिड लगा दीजिये ।

## ततैया या भिड़

ततैया के काटने पर थोड़े से पानी में कपड़े धोने का सोडा घोलकर लगाइये । इससे दर्द तो दूर हो ही जायगा, सूजन भी नहीं होगी ।

हल्दी और चिरचिरे की जड़ पानी में घिसकर लेप करने से भी बहुत आराम मिलता है ।

यदि काटे हुए स्थान पर 'कैलेमाइन लोशन' लगाया जाय तो दर्द नहीं होता और सूजन भी दूर हो जाती है।

फौरन ही ठण्डा पानी पीना और काटे हुए स्थान पर मिट्टी के तेल का फोया रख देना चाहिए।

दियासलाई की छ सात तीलियों का मसाला खुरचकर पानी में घोलकर मल दे अथवा तुरन्त नौसादर या चूना मल दे।

## वर्र

वर्र के काटे हुए स्थान पर तुरन्त आलू पीसकर लेप करने से जलन, सूजन और लाली मिट जाती है।

## शहद की मक्खी

शहद की मक्खी के काटे पर प्याज का छिलका पीसकर लगाना चाहिए।

## मकड़ी

नीबू के रस में चूना मिलाकर मकड़ी के काटे पर लगाने से विशेष लाभ होता है।

खटाई बिना नमक की बारीक पीसकर पानी में मिलाकर लेप कर देना चाहिये। तीन दिन तक बराबर ऐसा करना चाहिये। शरीर के जिस भाग पर मकड़ी मल गई हो उसके चारों ओर घी मल देना चाहिये जिससे विष आगे न फैले।

## मच्छर

काटे हुए स्थान पर शुद्ध घी लगाना चाहिए। पहले नीम के पत्ते पकाकर काटे हुए स्थान को उससे धोना चाहिए। बाद में घी लगाना चाहिए। सोते समय हाथों और पैरों पर सरसों के तेल की मालिश करनी चाहिए।

## बावला कुत्ता

काटे हुए स्थान का काफी खून निकाल देना चाहिए। यदि कोई रोगी इतना कमजोर हो कि खून निकालते न बने तो फौरन ही तेज कारबोलिक एसिड लगाकर डाक्टर को बुला भेजना चाहिये।

काटते ही रोगी को अधिक से अधिक पुराना घी पिला दीजिए।

घाव पर निम्नलिखित में से कोई चीज लगाइये—

(क) पहले तो घाव पर चिराग का तेल लगाइए, फिर लाल मिर्च पीसकर थोप दीजिए और उसके ऊपर मकड़ी का सफेद जाला रखकर पट्टी बाँध दीजिए।

(ख) लहसुन को सिरके में या प्याज के रस को शहद में मिलाकर घाव पर लगाइए।

(ग) शुद्ध कुचले को शराब या मनुष्य के पेशाब में पीसकर लगाइए।

(घ) आँखे के दूध का लेप लगाने से भी आराम हो जाता है। आँखे का दूध, धतूरे का रस और घी बराबर-बराबर मिलाकर लगाना अधिक हितकर है।

# **घरेलू दवाइयाँ**

जल जाने पर—खाना पकाते या अन्य किसी कारण से हाथ-पैर जल जाये तो जले हुए स्थान पर जैतून या तिल का तेल लगाइए ।

आग के जले हुए स्थान पर तुरन्त ही चूने के पानी में नारियल का तेल मिलाकर लगाने से शीघ्र ही लाभ होता है । आलू रगड़कर या नीली स्याही या कपड़े रगने का नील लगा दे तो फफोला नहीं पड़ेगा और ठण्डक भी पहुँचेगी ।

आग या किसी गरम चीज से जल जाने पर मरहम आदि फौरन ही लगा देना चाहिए । बाजार में कई बने-बनाए मरहम मिलते हैं—मरहम घर में भी बनाया जा सकता है—आधा सेर कड़वा तेल, गोला गरी का, एक आने की कच्ची राल, चार आने का कपूर । तेल को कढ़ाही में चढ़ा दे । गोले के टुकड़े करके तेल में डाल दे । जब गोला जल जाय तो टुकड़े निकालकर फेंक दे । बाद में तेल को पीतल की बड़ी परात में पानी डालकर धोएँ जब तक गाढ़ा और सफेद रंग का न हो जाए । अब कपूर और कच्ची राल को खूब बारीक पीसकर उसमें मिला दें और किसी शीशी या चीनी के बरतन में भरकर रख ले । जले पर इसे लगाने से ठण्डक पहुँचती है, छाला नहीं पड़ता और शीघ्र आराम होता है ।

जले हुए स्थान पर पानी में खाने का सोडा या नमक मिलाकर लगाइए । हवा से बचाने के लिए जले हुए स्थान पर कपड़े की पट्टी बाँध देनी चाहिए । पट्टी पर पहले गरम लोहा फेर देना चाहिए ताकि किसी प्रकार के संक्रमण का डर न रहे ।

शरीर के जले हुए स्थान पर तत्काल ही हींग घिसकर लगाने से फफोला नहीं पड़ता और जलन कम होती है।

हवा तथा तकलीफ को रोकने के लिए घाव पर बाईकार्बोनेट आफ सोडा पानी में घोलकर लगाइए। या चाय की पत्ती को पानी में पाँच-सात मिनट उबालकर उस पानी में कपड़ा भिगोकर लगाइए। इस पानी में टैनिक एसिड होता है जो जले जख्मों के लिए बहुत ही लाभप्रद है।

**आँखों का दुखना—**पिसी हुई फिटकरी और शुद्ध बढिया घी दोनों को मिलाकर सोते समय आँखों पर लेप करना चाहिए। तीन दिन ऐसा करने से बिल्कुल आराम हो जाएगा।

जब बच्चे की आँखें दुखती हो तो पाँव के नाखून पर लाल मिर्च पीसकर लेप करने से आँखें अच्छी हो जाती हैं। यदि बच्चे की बाई आँख दुखती हो तो दाहिने कान में और दाई आँख दुखती हो तो बाएँ कान में नीम की पत्तियों का रस टपकाने से भी लाभ होता है।

देवी चन्दन का लेप आँख में करने से चाहे कैसी भी भयंकर आँख क्यों न दुखती हो, शीघ्र ही अच्छी हो जाती है।

**जाला, रतौंधी, ढलका—**अमचूर लोहे के तवे पर घिसकर आँखों पर लेप करना चाहिए। नौसादर और फिटकरी बराबर-बराबर मिलाकर खूब खरल करके आँखों में लगाने से जाला, रतौंधी, ढलका दूर हो जाते हैं। गुलाबजल का फोया बाँधने से आँखों का दर्द दूर हो जाता है।

आँख में धूल, धुएँ आदि के कण गिर जाने पर रुमाल के कोने आदि से निकालने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। इससे लाभ के स्थान पर हानि होने की सम्भावना अधिक रहती है। आँख को एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच बाईकार्बोनेट आफ सोडा मिलाकर उससे धोना चाहिए। यदि कण इससे भी बाहर न आ पाए, तो डाक्टर को दिखाना चाहिए। आँख में किसी सुई, पिन या तेज पैसिल की नोक के चले जाने पर डाक्टर के आने तक आँख को किसी साफ कपड़े से हल्के से ढके रखना चाहिए।

**आँख में खुजली**—तम्बाकू की पतली डण्डी आँख में फेरने से आँख की खुजली दूर हो जाती है।

**सिर में दर्द**—गरमी से सिर में दर्द होता हो तो कड़वे बादाम की गिरी घिसकर माथे पर लगानी चाहिए।

जायफल को दूध में पीसकर लेप करने से भी सिर का दर्द तुरन्त दूर हो जाता है। तुलसी के पत्तों के रस का लेप माथे पर करने से भी सिर की पीड़ा दूर होती है।

एक गिलास पानी में आधे नीबू का रस निचोड़कर पीने से भी सिर-दर्द ठीक हो जाता है।

**आधे सिर का दर्द**—कागजी नीबू के अर्क में नमक मिलाकर नाक में टपकाने से आधे सिर का दर्द अच्छा हो जाता है।

**माथे में दर्द**—छोटी इलायची बारीक पीसकर सूँघने से माथे का दर्द मिट जाता है।

**कान का दर्द**—कान में प्याज या अदरक का रस गर्म करके टपकाने से कान का दर्द जाता रहता है।

तुलसी का रस कपूर में मिलाकर कुछ गर्म करके कान में डालने से भी कान-दर्द तुरन्त दूर हो जाता है।

**कान में कीड़ा**—यदि कान में कीड़ा चला गया हो तो सरसों के तेल को गुनगुना करके कान में टपकाने से कीड़ा अपने आप बाहर निकल आता है।

**कान का बहना**—कान साफ करके थोड़ी-सी स्प्रिट डालने से कान का बहना तीन-चार दिन में बन्द हो जाएगा।

नीबू के रस में थोड़ा सज्जीखार मिलाकर कान में डालने से भी कान का बहना बन्द हो जाता है।

रस कपूर, सिन्दूर, बोरिक एसिड, तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर तीनों के भार के बराबर घी मिलाकर रख ले। कान यदि बहता हो तो पहले पिचकारी से साफ कर ले। कान का बहना और दर्द बहुत ही जल्दी दूर हो जायेगा। मात्रा दो-तीन बूँद।

**गले में दर्द—**गले में दर्द होता हो तो नमक की पोटली से सेकना चाहिये। एक गिलास गर्म पानी में आधा नींबू निचोड़कर या नमक घोलकर गरारे करने से भी लाभ होता है।

गले की पीडा में नींबू की शिकजवी कई बार पीने से आराम हो जाता है।

**मुँह के छाले—**शहद को मुँह में रखने तथा शहद के पानी से कुल्ले और गरारे करने से मुँह के छाले नष्ट हो जाते हैं। बादाम की गिरी मिट्टी के बरतन पर घिसकर लगाने से भी मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।

पीपल की छाल का चूर्ण शहद में मिलाकर लेप करने से भी मुँह के छाले शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं। चमेली के पत्ते या किशमिश और काली मिर्च चबाने से भी मुँह के छाले शान्त हो जाते हैं।

कत्था और जीरा मुँह में रखकर लार टपकाते रहने से भी मुँह के छाले अच्छे हो जाते हैं।

**नकसीर बहती हो—**नकसीर फूटने पर नया सूखा काजल नाक में फूँकने या फिटकरी का पानी सूँघने से लाभ होता है।

अनार के फूल का रस और सफेद दूध का रस, इन दोनों से दिन में दो-तीन बार नास ले, रुधिर रुक जायेगा।

**नजले का इलाज—**सात दाने काली मिर्च मुँह में डालकर मुँह बन्द करके चबाइये। जब मुँह में खूब पानी भर आये तो थूक दीजिये। इसी प्रकार लगातार तीन बार ऐसा कीजिए। सुबह और शाम को सात दाने काली मिर्च के कूटकर पाव भर पानी में पकाकर चौथाई रहने पर छानकर पीना चाहिए। दो दिन में ही नजला बिलकुल दूर हो जायेगा।

सोते समय रात को गरम पानी पी लेना नजले के लिए बहुत ही हितकर है। सुबह बलगम पककर निकल जाता है।

**खाँसी—**घी असली तीन तोला, गेहूँ का आटा तीन तोला, खाँड़ तीस तोला, इनका हलुवा बनायें। गेहूँ का आटा भूनते वक्त इसमें तीन मासा हल्दी पिसी हुई डालकर खूब भूने। दो दिन यह हलुवा

खाने से अवश्य आराम हो जायेगा । किन्तु यदि ज्वर हो तो यह हलुवा नहीं खाना चाहिए ।

रात्रि को सोते समय नमक का गरम पानी दो-चार घूंट पीने से तीन-चार दिन में ही खाँसी दूर हो जाती है ।

बसलोचन पीसकर शहद के साथ चटाने से बच्चों की खाँसी दूर हो जाती है ।

तुलसी के पत्तों का रस और अड़ूसे के पत्तों का रस बराबर-बराबर मिलाकर पीने से खाँसी दूर हो जाती है । अड़ूसे के पीले पके हुए पत्ते में जरा-सा सेधा नमक और एक-दो काली मिर्च रखकर चूसने से सब प्रकार की खाँसी दूर हो जाती है ।

**पित्त सताती हो**—यदि गंभीर के कारण छोटे बच्चों को या घर में किसी को भी पित्त उभर आए तो सारे शरीर पर खाने वाला सोडा पाउडर की तरह मलिए । दस मिनट में ही लाभ मालूम होगा ।

नीम के हरे पत्ते साफ करके तब तक चबाने चाहिए जब तक वे कड़वे न लगे । पित्त में पत्ते कड़वे नहीं लगते । यदि निबोली हरी मिल सके तो सात निबोली चबानी चाहिए । बच्चों को दो निबोली चबानी चाहिए । बहुत छोटे बच्चों को दो निबोली तोला भर पानों में घिसकर पिलानी चाहिए । पित्त तुरन्त दूर हो जाती है ।

नीबू के रस में चीनी मिलाकर पीने से भी पित्त शान्त हो जाती है ।

**जुकाम**—जुकाम होने पर नहाने के पानी में थोड़ा नमक मिलाकर नहाइए । बड़ा लाभ होगा ।

जलते हुए दीपक का गरमा-गरम तेल हथेलियों में मलने से भी जुकाम अच्छा हो जाता है ।

पुराने जुकाम में तुलसी का रस सूँघने से लाभ पहुँचता है ।

रात को सोते समय बताशा और काली मिर्च का काढा पीने से भी जुकाम में आराम होता है ।

**उल्टी आती हो**—उल्टी आती हो तो बड़ी इलायची भून-पीसकर शहद में मिलाकर खिलानी चाहिए ।



भोजन के बाद अथवा पहले होने वाली उल्टी तथा अरुचि में नीबू का सेवन बहुत लाभ करता है ।

**भूख कम लगती हो**—भोजन से पूर्व अदरक के रस में सेधा नमक मिलाकर खाने से भूख बढ़ती है । गर्म पानी में नीबू का रस निचोड़कर पीने से भी जिगर की सुस्ती दूर होती है और भूख बढ़ती है ।

**अनिद्रा के लिए**—रात को नींद न आती हो तो सोने से पूर्व गुनगुने पानी से नहाइए । भरपेट न खाकर थोड़ा खाइए । यदि भूख न हो तो कुछ न खाना ही अच्छा है ।

रात को एक प्याज भूनकर नित्य खाने से पुट्ठे पुष्ट होते हैं और नींद अच्छी आती है ।

**हाथ-पैरों का फटना**—जाड़े के दिनों में प्रायः हाथ-पैर फट जाते हैं । चीनी के शर्बत से धोने से या गरम पानी में नीबू डालकर धोने से, फिर नारियल का तेल या अलसी का तेल लगाने से लाभ होता है ।

**हाथ-पैरों के तलवों में जलन**—पित्त पापड़ा के पत्तों का रस लेप करने से हाथ-पैरों के तलवों की जलन शान्त हो जाती है ।

**बिवाई**—घतूरे के बीज और जवाखार बराबर-बराबर लेकर कड़वे तेल में पकाइए । इस तेल की मालिश से बिवाई ठीक हो जाती है ।

**खुजली**—तीन तोले चिरायता सेर भर पानी में पकाइए । जब आधा सेर रह जाए तो ठण्डा करके बोतल में भर लीजिए । एक छटाँक सुबह-शाम सेवन कीजिए । दो तोले सरसों के तेल में दो रत्ती काफूर डालकर मालिश कीजिए । आधा घण्टा बाद नहाइए ।

नीबू के रस में तुलसी के पत्ते पीसकर खुजली पर लगाने से भी खुजली ठीक हो जाती है ।

**दाँतों के रोग**—पिसे हुए नमक में कड़वा तेल मिलाकर दाँतों में नित्य मलने से दन्त-रोग होने का भय जाता रहता है ।

दाँत के कीड़े पर रूई में कपूर रखकर दाँत तले दबाइए और दाँतों की पुष्टि के लिए बादाम का छिलका जलाकर फिटकरी के साथ मजान कीजिए ।

दाँत हिलता हो—मौलसरी की छाल नित्य चबाते रहने से हिलता हुआ दाँत दृढ़ हो जाता है ।

दाढ़ का रोग—अदरक का टुकड़ा दाढ़ के नीचे रखने से दाढ़ का रोग चला जाता है ।

दाँतो से खून निकलता हो—नीबू का रस अँगुली के सिरे पर लगाकर दाँतो पर मलने से खून निकलना बंद हो जाता है ।

पेट का दर्द—एक तोला नीबू के रस में थोड़ा-सा काला नमक मिलाकर खाने से अजीर्ण और पेट का दर्द दूर हो जाता है ।

अदरक के रस में अजवायन भिगोकर मसलकर सुखा लेने और खाने से पेट का दर्द शान्त हो जाता है ।

अदरक के रस में तुलसी के पत्ते गरम करके पीने से भी पेट का दर्द ठीक हो जाता है ।

नमक और घी मिलाकर पेट पर मालिश करने से पेट का दर्द जाता रहता है ।

गले में पीड़ा—गले की पीड़ा में नीबू की शिकजवी कई बार पीने से आराम पहुँचता है ।

छीकें आती हों—यदि छीकें अधिक आती हों तो तीन-चार चम्मच दूध धीरे-धीरे पीने से बन्द हो जाती है ।

घनिए की हरी पत्ती अथवा चन्दन सूँघने से भी बहुत छीकें आना बन्द हो जाती है ।

मिरगी—दूध-चावल के साथ मीठी वच का चूर्ण कुछ दिन खाने से मिरगी का रोग अच्छा हो जाता है ।

शरीर पर बारीक-बारीक दाने—प्रायः गर्मियों में शरीर पर बारीक-बारीक दाने निकल आते हैं । कुछ दिन कच्चे दूध की मालिश कर नहाएँ तो शीघ्र लाभ होता है ।

सड़ा हुआ जख्म—सड़ा हुआ जख्म हल्दी के चूर्ण से साफ हो जाता है ।

**चोट लगने पर**—मामूली चोट को गुनगुने पानी और साबुन से धोकर ऐडहैसिव प्लास्टर की ड्रेसिंग की जा सकती है ।

साधारण-सी चोट लगने से जब खून का बहना बन्द न होता हो तो खजूर की गुठली का चूर्ण बनाकर लगाने से तुरन्त लाभ होता है ।

नमक और शक्कर बराबर-बराबर मिलाकर खाने से कैसी ही चोट का दर्द हो, आराम हो जाता है ।

बच्चे अक्सर खेलते-कूदते समय गिर जाते हैं और उन्हें चोट आ जाती है । प्याज और हल्दी पीसकर किसी कपड़े के टुकड़े में रखकर सेककर बाँध दे या पोटली बनाकर सेके । कुछ ही देर में दर्द कम हो जाएगा । इस सेक से फोड़ा फूट भी जाता है ।

घावों को पानी में नमक मिलाकर धोने से वे अपेक्षाकृत शीघ्र भर जाते हैं और उनमें कोई नया रोग पैदा नहीं होता ।

**मूर्छा आने पर**—तुलसी के पत्तों के रस में नमक मिलाकर नाक में टपकाने से मूर्छा दूर हो जाती है ।

**बेहोशी**—बेहोशी की दशा में मरीज को प्याज सुँघाइए । बेहोशी दूर हो जाएगी ।

**जिगर**—नीबू के रस में थोड़ा नौसादर मिलाकर घूप में रख दीजिए । कुछ दिन बाद उसमें से एक चम्मच नित्य जिगर के रोगी को दीजिए । जिगर ठीक होकर रोगी एकदम स्वस्थ हो जाएगा ।

**शरीर की थकान**—पानी में थोड़ा-सा नमक डालकर नहाने से शरीर की थकान दूर हो जाती है ।

पानी में नमक मिलाकर पैर धोने से भी सब प्रकार की थकावट दूर हो जाती है । गरम दूध में थोड़ा-सा जायफल छिड़ककर पीने से भी थकान दूर हो जाती है ।

**कब्ज**—यदि कब्ज हो तो एक गिलास पानी में नमक और नीबू का रस डालकर पीने से पेट साफ हो जाता है ।

**बच्चा दूध डालता हो**—नीबू के रस में शुद्ध शहद मिलाकर चटाने से बच्चों का दूध डालना बंद हो जाता है ।

**दूध न पचता हो**—जिन्हे दूध न पचता हो और दूध पीने पर पेट में गुडगुडाहट होती हो, उन्हें नित्य सुबह ताजे पानी में नीबू निचोड़कर पीना चाहिए । — ५-११-५५

**शराब का नशा**—नीबू की केसर और अनारदाना खाने से शराब का नशा जाता रहता है ।

**हिचकियाँ आती हो**—बिजौरा नीबू के रस में काला नमक और शहद मिलाकर चाटने से हिचकियाँ बन्द हो जाती हैं ।

**लू लग गई हो**—लू लग गई हो तो चीनी के शरबत के साथ तुलसी के पत्तों का रस पीजिए । जरूर लाभ होगा ।

**दाद**—दो तोले तुलसी के पत्तों को लहसुन की एक कली के साथ पीसकर दाद पर लगाएँ ।

नीबू के रस में नमक मिलाकर लगाने से भी दाद मिट जाती है ।

**पसलियों या छाती में दर्द**—यदि पसलियों में या छाती में दर्द हो तो पीली सरसों का लेप लगाने से फायदा होता है ।

आधा पाव पीली सरसों पानी की सहायता से सिल पर बारीक पीस लीजिए, फिर चने के बराबर हींग डालकर आँच पर फदका लीजिए । जहाँ दर्द हो वही लेप लगाइए, ऊपर से कागज रखकर सफेद कपड़ा बाँध दीजिये ।

**आँव की टट्टी**—अगर आँव की टट्टी आती हो तो चन्दन घिसकर पिलाने से फायदा होता है । खूनी आँव में सफेद चन्दन और सफेद आँव में लाल चन्दन थोड़ी-सी चीनी मिलाकर पीना चाहिए ।

**मोतियाबिन्द**—यह आँख की पुतली पर सफेद भिल्ली की तरह पड़ जाता है । इसके लिए यह सुरमा बहुत ही उपयोगी है—

एक छटाँक कलमी शोरा आधा पाव पानी के साथ मिट्टी के कुल्हड़ में डालकर आँच पर चढ़ा दीजिये, जब वह पककर कुल्हड़ा में चिपक जाए तब उतार लीजिए । अब चाकू या और किसी वस्तु से खुरच कर महीन पीस लीजिए, फिर साफ महीन कपड़े में से छान लीजिए । शीशी में भरकर रख लीजिए ।

किसी मिट्टी के बर्तन में पानी भर कर रात को ओस में रख दीजिए । सुबह उसी पानी में अंगुली डुबोइए उस गीली अंगुली में सुरमा चिपकाइये, फिर भिल्ली के स्थान पर लगाइए । इसे लगाने से आँखों से जितना ही पानी गिरेगा उतना ही फायदा होगा । प्रतिदिन वासी पानी के साथ सुरमा लगाना चाहिए ।

**अरुचि, मन्दाग्नि और वायु-विकार**—नमक को अजवायन के साथ नित्य खाने से अरुचि, मन्दाग्नि और वायु-विकार दूर हो जाता है ।

**अजीर्ण**—अदरक को नीबू के रस में डालकर और नमक मिलाकर खाने से अजीर्ण, अरुचि मिट जाती है ।

**विष**—नमक को गाय के घी में मिलाकर पीने से हर प्रकार का विष दूर हो जाता है । पेट में गए हुए सब प्रकार के विष के लिये तुलसी का रस भरपेट पीना चाहिए । इससे विष का जोर कम पड़ जाता है ।

**खून साफ करने के लिए**—दूध में नारंगी का छिलका उबालकर पीने से खून साफ हो जाता है ।

**दस्त**—नीबू की जड़, अनार की जड़ और केसर को पानी में घोट कर पीने से दस्तों का आना बन्द हो जाता है ।

**अतिसार**—बच्चों के हरे-पीले दस्तों में चार बूंद नीबू के रस में थोड़ा-सा पानी मिलाकर दिन में दो-तीन बार पिलाने से बहुत लाभ होता है । इसके अतिरिक्त दूषित जल के पीने से उत्पन्न -दस्तों में भी नीबू के रस का सेवन बहुत लाभ करता है ।

**दमा**—एक मासा पिसा हुआ नमक और एक मासा असली घी दोनों को मिलाकर छाती पर मालिश करनी चाहिए और गर्म रुई से सेकना चाहिए ।

**पेचिस**—सुबह-शाम एक पाव गाय का ताजा दूध उबालकर शक्कर मिलाकर जितना गरम पीना चाहे, पी ले । ऊपर से कागजी नीबू के एक चौथाई टुकड़े का रस निकालकर तुरन्त पी ले ताकि पेट में पहुँचकर दूध फटे । दो ही दिन में आराम मालूम होगा और कमजोरी और पेट का दर्द भी जाता रहेगा ।

**ज्वर**—ज्वर किसी भी प्रकार का हो तुलसी की पत्ती बारह, काली मिर्च सात दाने, गर्मियों में पाँच तोले जल में घिसकर सुबह और शाम रोगी को पिलानी चाहिए। बरसात और जाड़ो में दस तोले पानी में पकाकर आधा जल जाने पर रोगी को पिलाना चाहिए। काली मिर्च पोसकर डालनी चाहिए। बारह वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को आधी मात्रा और तीन वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को चौथाई मात्रा में, मौसम को ध्यान में रखकर देना चाहिए।

**मलेरिया**—दिन में दो-तीन बार नीबू के रस में काली मिर्च और थोड़ा-सा नमक मिलाकर खाने से मलेरिया बुखार में बहुत लाभ होता है। 5-

**पीलिया**—नीबू के रस का आँखों में अन्जन करने से पीलिया रोग नष्ट हो जाता है।

**कब्ज**—यदि बच्चों को कब्ज हो तो उन्हें प्याज का रस गरम करके पिलाइए। कब्ज दूर हो जायेगा।

**पथरी**—नीबू के रस में सेधा नमक मिलाकर कुछ दिन नियमित रूप से प्रयोग करने से पथरी निकल जाती है।

**हैजा**—नीबू के रस में प्याज और पौदीने का रस मिलाकर पीने से हैजे में बहुत लाभ पहुँचता है।

**गले में मछली की हड्डी अटक जाये तो**—यदि गले में मछली की हड्डी अटक जाये और रोटी, आलू या केला खाने से भी न निकले तो नीबू का टुकड़ा निचोड़कर निगले। नीबू की जाली में मछली का काँटा फँसकर पेट में चला जायेगा।

**सूजन**—पिसे हुए नमक में कड़वा तेल मिलाकर सूजन वाले अंग में मालिश करने से सूजन दूर हो जाती है।

**अदरक के रस में पुराना गुड़ मिलाकर खाने से भी शरीर की सूजन मिट जाती है।**

**चर्म-रोग**—दाद, खाज, और त्वचा पर के काले दाग मिटाने के लिए नीबू रगड़ने से बड़ा लाभ होता है।

**फोड़ा**—नमक और प्याज पीसकर बाँधने से फोड़ा पककर फूट जाता है और शीघ्र ही अच्छा हो जाता है ।

**जहरीले कीड़े-मकौड़े ने काटा हो**—किसी जहरीले कीड़े-मकौड़े ने काट लिया हो तो प्याज का रस या नीबू का रस मल दे ।

**धूप में सफर करना हो**—यदि आपको धूप में सफर करना हो तो प्याज खाकर जाइए । प्यास से परेशान नहीं होना पड़ेगा ।

**मुँह से दुर्गन्ध**—एक लोटे पानी में नीबू का रस निचोड़कर प्रातः काल नित्य कुल्ला करने से मुँह की दुर्गन्ध दूर हो जाती है ।

**मच्छर नहीं काटेगे**—तुलसी का रस पीने से मच्छर नहीं काटते ।

**पसीने की दुर्गन्ध**—नीबू के पत्तों का रस बगल में लगाने से पसीने की दुर्गन्ध दूर हो जाती है ।

**चींटी आदि काट ले**—यदि चींटी आदि काट ले तो जल्दी से नमक के पानी से धो डालिए ।

**अफीम का विष**—एक छटाँक नीबू के रस में थोड़ी-सी चीनी मिलाकर पीने से अफीम का विष दूर हो जाता है ।

**जुएँ दूर करने के लिए**—नीबू के रस में शक्कर मिलाकर सिर में लगाने से जुएँ नष्ट हो जाती हैं ।

# स्वास्थ्य के लिये आधारण बातें

रात का भोजन सोने से दो घण्टे पूर्व आठ बजे तक खा लेना चाहिए, नहीं तो ठीक से हजम नहीं होता ।

यदि आप रात को दूध पीने के आदी हैं तो इस बात का पूरा ध्यान रखिए कि सोने की तैयारी करते समय दूध मत पीजिए । इधर दूध का गिलास चढ़ाया और उधर खरटि भरने लगे, ऐसे दूध पीने से लाभ की अपेक्षा हानि ही होती है ।

प्रतिदिन सुबह एक गिलास नीबू की शिकंजी पीजिए । शिकंजी का पानी बिल्कुल हलका गरम होना चाहिए । यदि शिकंजी बिना चीनी की पी जाए तो अधिक लाभकारी होगी । इससे पेट भी साफ रहेगा और स्वास्थ्य भी बना रहेगा ।

चिकनाई में बनी हुई चीजें खाने के तुरन्त ही बाद पानी नहीं पीना चाहिए । घण्टा आधा घण्टा ठहरना आवश्यक है ।

कांसे और ताँबे के बर्तन में घी या दही रखने से कसा जाता है और इस तरह के बर्तन में रखे हुए दही या घी खाना बहुत हानिकारक है ।

वासी भोजन गरम करके नहीं खाना चाहिए ।



फल और घी खाने के तुरन्त बाद पानी नहीं पीना चाहिए ।

भोजन करने के तुरन्त बाद, पसीने में, जुकाम में या पित्त खुले होने पर नहाना नहीं चाहिए ।

पक्षियों का खाया हुआ फल नहीं खाना चाहिए । कुछ जानवर बहुत जहरीले होते हैं । उनके खाने से फल में भी जहर का प्रभाव आ जाता है ।

जुराब पहनकर कभी नहीं सोना चाहिए । इससे दिमाग में गरमी पैदा होती है ।

पैरों के तलवे आग से कभी नहीं सेकने चाहिए । इससे आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है । पैरों के तलवों में सरसो का तेल लगाने से आँखों की रोशनी बढ़ती है ।

कमरा बन्द करके और लालटेन जलाकर सोना हानिप्रद है ।

आँखों को गरम पानी से धोना हानिप्रद है । इससे आँखों की ज्योति घटती है ।

भूख में पानी पीना और प्यास में खाना खाना दोनों ही हानिकारक हैं । इससे पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है ।

सप्ताह में एक बार शरीर पर सरसो के तेल की मालिश जरूर करनी चाहिए । यदि बढ़िया तेल न मिल सके तो रात को दूध में सरसो डालकर रख दीजिए और सुबह को महीन पीसकर इसकी मालिश कीजिए ।

गुनगुने पानी में नमक मिलाकर गरारे करने से गले की खराश दूर हो जाती है ।

बहुधा काम करते-करते अँगुलियाँ दुःख जाया करती हैं । एक पत्तीली गरम पानी में एक चम्मच नमक मिलाकर अँगुलियों को तब तक डाले रहिए जब तक पानी ठण्डा न हो जाये ।

नमकीन पानी से सिर धोया जाये, तो बाल नहीं गिरते ।

औसत दर्जे के व्यक्ति को दिन में दो सेर पानी अवश्य पीना चाहिए ।

गठिया और जिगर के रोगियों के लिए सेव का खाना लाभप्रद है । अगूर का रस कब्ज दूर करता है किन्तु उसके बीज और छिलके कब्ज करते हैं ।

अन्य प्रकार के पकाये हुए आलुओं की अपेक्षा भुने हुए आलू में पोषण-तत्त्व अधिक होते हैं ।

जिन्हे पाचन-शक्ति की शिकायत हो, वे भोजन के साथ पानी पीना छोड़ दें । भोजन से पूर्व आधा गिलास और भोजनोपरान्त कुछ ठहरकर इच्छानुसार पानी पी सकते हैं ।

यदि दाँतो को सुरक्षित रखना हो, तो रात में सोते समय मुँह से साँस न लो ।

दूध दिन में कई बार थोड़ा-थोड़ा पीने से शरीर का वजन बढ़ता है ।

रात को मुँह धोकर सोने से चेहरा सुन्दर होता है और पैर धोकर सोने से नींद गाढ़ी आती है ।

पर्याप्त निद्रा खोई हुई शक्ति की पूर्ति करती है, किन्तु अधिक सोने से निर्वलता आती है ।

भोजनोपरान्त पके केले की फली खाने से पाचन-शक्ति तीव्र होती है ।

वासी मुँह वासी पानी आधा गिलास पीना कई रोगों को दूर करता है ।

भोजन करने से पूर्व आधा पाव गरम पानी पी लेना बहुत-सी बीमारियों को दूर करता है, विशेषकर कब्ज को ।

गरम पानी में नमक मिलाकर मुँह धोने से नेत्रों की निर्वलता और थकावट दूर होती है ।

यदि आँखों में शहद लगाया जाये तो नेत्रों की ज्योति बढ़ती है और अन्य नेत्र सम्बन्धी विकार भी दूर हो जाते हैं ।

मसूड़ों को मजबूत बनाइए—आप अपने दाँतों की सफाई की तरफ तो ध्यान देती ही होगी—ब्रश के साथ पेस्ट या पाउडर से दाँत तो साफ

हो जाते हैं पर मसूडों को मजबूत बनाने के लिए दातुन चबाना अच्छा रहता है। अँगुली पर सरसों का तेल लगाकर अन्दर बाहर से मसूडों पर तेजी से मालिश करने से मसूडे मजबूत होते हैं।

आम यदि अधिक खाये हो तो दो-चार जामुन खा लीजिए। फौरन हजम हो जाएँगे।

यदि जामुन अधिक खा ली हो तो दो आम खा लीजिए। फौरन हजम हो जाएँगी।

केला अधिक खा लिया हो तो छोटी इलायची का एक दाना खाइए। फौरन हजम हो जायेगा।

तरबूज अधिक खाने पर एक माशा नमक खा लीजिए। फौरन हजम।

खरबूजा अधिक खाने पर एक माशा चीनी का शरबत पीजिए। फौरन हजम।



छातों की सफाई—मैले छाते साफ करने के लिए पानी में नौसादर मिलाकर उससे साफ कीजिए ।

हाथीदाँत की चीजों की सफाई—हाथीदाँत की चीजे यदि मैली हो गई हैं तो नीबू के रस में नमक मिलाकर धीरे-धीरे रगड़िए और फिर साफ पानी से धोकर पोछ डालिए ।

छुरी, चाकू आदि की हाथीदाँत की मूठ यदि पीली पड़ गई हो तो जीरो नम्बर के रेगमाल से धीरे-धीरे रगड़िए ।

बोतलों की सफाई—गन्दी बोतले और शीशियाँ साफ करने के लिए पानी में साबुन घोलकर गरम करके उससे धोइए ।

हर प्रकार की गन्दी बोतले गरम पानी में सज्जी मिट्टी घोलकर घोने से साफ हो जाती हैं ।

बोतलों के अन्दर पेंदे में मैल जम गई हो तो कागज के छोटे-छोटे टुकड़े बोतल में डालकर पानी में थोड़ा साबुन या सोडा घोलकर बोतल में डाल दें और हिलायें । बोतल साफ हो जाएगी । बाद में कागज के टुकड़े निकालकर फेंक दें और बोतल को तीन-चार बार धो लें ।

प्यानों और हारमोनियम के पर्दों की सफाई—बारीक पिसा हुआ फ्रेच चाक पर्दों पर रगड़िए ।

मैथिलेटेड स्प्रीट में भीगे कपड़े से पहले गन्दे पर्दे खूब रगड़िए, फिर किसी साफ और सूखे कपड़े से रगड़ दीजिए । परदे खूब साफ और चमकदार हो जायेंगे ।

**बिजली के बल्ब की सफाई**—बिजली के बल्ब को साफ रखने के लिए उस पर थोड़ी-सी फरशवाली पालिश लगा दो। इसकी बदबू से मक्खियाँ नहीं आयेगी और बल्ब साफ रहेगा।

**स्प्रिट में भीगे हुए कपड़े के रंगड़ने से भी बल्ब खूब साफ हो जाते हैं।** इससे बल्बों के जोड़ों पर जग भी नहीं लगता।

**आयल क्लैथ की जिल्दों की सफाई**—आयल क्लैथ की जिल्दे चाय के पानी में भीगे कपड़े को रंगड़ने से साफ हो जाती हैं।

**गद्दों की सफाई**—गद्दों का मैल दूर करने के लिए अमोनिया में भीगा कपड़ा रगड़िए।

**फाउण्टेन पेन की देखभाल**—बहुत दिन हो जाने पर फाउण्टेन पेन की निब इत्यादि पर स्याही जम जाती है। इसलिए कभी-कभी फाउण्टेन पेन को साफ कर लेना चाहिए। इसके लिए नमक मिले पानी को बार-बार उसमें भरकर निकालिए। एक बार निकाला हुआ पानी फिर 'नहीं भरना चाहिए। जब रंगीन पानी निकलना बन्द हो जाय, तो साफ नमकीन पानी पाँच मिनट तक भरा रहने के बाद फिर निकालिए। ऐसा बार-बार करते रहिए। जब साफ पानी निकलने लगे, तो निब और जीभ को निकालकर कपड़े से रगड़कर साफ कर लीजिए।

**थर्मस फ्लास्क की देखभाल**—थर्मस फ्लास्क यदि खाली पड़ा रहे तो उसमें एक अजीब-सी बू आने लगती है। इसे दूर करने के लिए फ्लास्क में आधा प्याला सिरका डाल कर कुछ देर रखा रहने दीजिए। फिर खाली करके ठण्डे पानी से धो डालिए।

थर्मस फ्लास्क में दूध, चाय आदि भरने से वे अक्सर उनकी डाट से स्पर्श होने के कारण खराब हो जाते हैं। ऐसा कीजिये—डाट के ऊपर एल्यूमीनियम का पतरा लपेट दीजिए क्योंकि एल्यूमीनियम से ये चीजे खराब नहीं होती।

फ्लास्क की जग से रक्षा करने के लिए कभी-कभी फ्लास्क के खोल पर थोड़ी ग्लिसरीन चुपड़ दे।

**स्टोव की रक्षा**—बिजली के स्टोव वगैरह पर यदि दूध या कोई चीज उबलकर गिर पड़े तो वहाँ नमक बुरक दीजिए। जलाँध और बदबू नहीं आयेगी।

गैस या बिजली के स्टोव से जग के दाग छुड़ाने के लिए कपड़े को अलसी के तेल में डुबाकर स्टोव पर मले।

**टूथ-ब्रुश का बीसा**—टूथ ब्रुश को दीर्घायु के लिए नमक मिले पानी में साफ करके बन्द कीजिए। ब्रुश को रखते समय उसका सिरा नीचे की ओर रखिए।

**ताश के पत्तों की सफाई**—ताश के पत्तों को रूई में कपूर का अर्क डालकर साफ किया जा सकता है।

**मौजे अधिक चलेंगे**—मोमबत्ती को मौजों के नीचे के भाग पर घिसने से मौजे अधिक चलेंगे।

**कोयला अधिक आँच देगा**—यदि कोयलो पर सोडा मिला हुआ पानी छिड़ककर उन्हे सुखा लिया जाये तो वे अधिक आँच देते हैं और कम जलते हैं।

**भाड़ू अधिक दिन चलेगी**—भाड़ू को कभी-कभी नमक मिले गरम पानी में डुबाकर धूप में सुखा लिया करे तो अधिक दिन चलेगी।

**तालो की देखभाल**—तालो में कभी-कभी चिकनाई डालते रहना चाहिए, नहीं तो उनके कल-पुर्जे घिसकर खराब हो जाते हैं। पख की नोक तेल में डुबाकर दो-तीन बार तालो के कल-पुर्जों में लगा देना काफी होता है।

**पशु अधिक दूध देंगे**—चारे में नमक मिलाकर खिलाने से पशु अधिक दूध देने लगते हैं।

**यात्रा करते समय**—यात्रा करते समय सेंट, तेल या दवाओं की शीशियों और पाउडर के डिब्बों के ढक्कनों पर यदि स्कौच-टैप चिपका दिया जाए, तो उनके खुलने का डर नहीं रहता।

**फूल खिले रहें—**गुलदस्तों में फूलों को अधिक समय तक तरोताजा रखने के लिए फूलदान में नमक या कपूर मिला हुआ पानी भरकर रखिए ।

**जूते भीग जाएँ तो—**जूते यदि भीग जाएँ तो उनमें कागज भरकर रख दीजिए । कागज नमी को सोख लेगा और जूते कड़े नहीं होंगे ।

**तेल कम, रोशनी तेज—**लालटेन या लैम्प के तेल में जलते समय कपूर, नमक या दो-चार बूंद सिरके की छोड़ देने से तेल कम जलता है और रोशनी तेज होती है ।

**चूहे भगाने के लिए—**कार्क को तारपीन के तेल में भिगोकर या रूई के टुकड़े में पीपरमेट का तेल छिड़ककर चूहों के बिलों में रख देने से चूहे भाग जाते हैं ।

पिसे हुए काँच और राई में यदि कोई लेसदार चीज, जैसे पुटीन, मिलाकर चूहों के बिल में भर दिया जाए तो चूहे फिर कभी बाहर नहीं निकल सकेंगे ।

घर में यदि चूहे बहुत तग करते हों तो किसी कैमिस्ट की दुकान से थोड़ा-सा सल्फर पाउडर खरीदकर अलमारियों इत्यादि में बिखेर दीजिए । चूहे आने कम हो जायेंगे ।

**मक्खियाँ भगाने के लिए—**मक्खियों को भगाने के लिए एक चम्मच मलाई में आधा चम्मच पिसी हुई काली मिर्च मिलाकर रख दीजिए ।

आम की सूखी पत्तियाँ सुलगाने से भी मक्खियाँ एकदम भाग जाती हैं ।

**खटमल भगाने के लिए—**चारपाई के चारों पायों और पाटी में कपूर या अजवायन या टेसू के फूलों को पोटली में बाँधकर लटकाने से खटमल भाग जाते हैं ।

लिहाफ, गद्दे या तकिया भरते समय यदि थोड़ा-सा कपूर भी रूई में रख दिया जाए तो खटमल नहीं आते ।

**चीटियाँ भगाने के लिए—**जिस जगह चीटियाँ बहुत हो गई हों, वहाँ यदि सुहागा पीसकर छिड़क दिया जाए तो कुछ ही देर में चीटियाँ भाग जायेगी ।

**मच्छर भगाने के लिए—**मच्छर भगाने का सहज उपाय यह है कि मीठे तेल में थोड़ा-सा अजवायन का तेल मिला ले, फिर इस तेल में कागज के टुकड़ों को भिगोकर कमरे के चारों कोनों में लगा दे ।

तुलसी का रस पीने से भी मच्छर नहीं काटते ।

**आभूषणों की सफाई—**साधारण प्रयोग में आने वाले सोने के आभूषण बार-बार सुनार से साफ कराने से घिस जाते हैं । अतः उन्हें साफ करने के लिए कलई वाले किसी बरतन में थोड़ी-सी हल्दी, साबुन और खाने का सोडा डालकर गरम कीजिए । फिर आभूषण उसमें डालकर आँच से नीचे उतार लीजिए । बाद में साफ पानी से धो लेने पर वे चमकने लगते हैं ।

रोल्ड गोल्ड के गहनों के दाग दूर करने के लिए उन्हें खट्टे दूध में चौबीस घण्टे भिगोए रखो । फिर साबुन लगाकर गरम पानी से धो डालो ।

‘आलू के उबले हुए पानी में यदि चाँदी की चीजे डालकर उबाला जाए तो वे खूब चमकने लगती हैं ।

सच्चे मोतियों के हार आदि आभूषणों को साफ करने के लिए चावल के आटे से उन्हें मलिए ।

उबलते हुए पानी में थोड़ा-सा अमोनिया मिला दीजिए और उसमें जड़ाऊ जेवर डाल दीजिए । बाद में निकालकर किसी कपड़े से साफ कर लीजिए । सारे नग चमक उठेंगे । जड़ाऊ नगों को कुरेदकर साफ करने से नग खराब हो जाते हैं ।

पानी में थोड़ा-सा दूध मिलाकर चाँदी के आभूषण धोने से वे खूब चमक उठते हैं ।

लक्स साबुन के चूरे को गरम पानी में घोल लीजिए और उसके भाग मोतियों की माला पर लगाकर किसी मुलायम ब्रुश से रगड़िए ।



मोती साफ और चमकीले हो जायेंगे। मोतियों की सुन्दरता रखने के लिए कभी-कभी उन्हें मुलायम चमड़े से भी रगड़ते रहना चाहिए।

मोतियों को चावलो के पानी में दो-चार घण्टे पड़े रहने देने से भी वे खूब उज्ज्वल हो जाते हैं।

**सफेद मीना के बर्तनों की सफाई—**सफेद मीना के बर्तन जो हमेशा काम में लाये जाते हैं, कुछ समय के बाद खराब हो जाते हैं। उनका रंग उड़ जाता है, या उन पर दाग पड़ जाते हैं। यदि आप उन्हें पानी भरकर रखे और पानी में नीबू के कुछ टुकड़े डाल दें, तो दूसरे दिन आप देखेगी कि बरतन के दाग और उनका जो रंग खराब हो गया था, ठीक हो गया है। दो-तीन बार इस तरह करने से आपके बरतन बिलकुल नए से दिखाई देने लगेंगे।

**बोतलो में शीशे का कार्क फँस गया हो—**अक्सर बोतलो से शीशे का कार्क इतना चिपक जाता है कि उसका निकलना कठिन हो जाता है। ऐसी दशा में बोतल के मुँह के चारों ओर मीठा तेल चुपड़कर आग में सेक देना चाहिए। इससे कार्क बड़ी आसानी से निकल आता है।

**फूल में कीड़ा न लगे—**गुलाब आदि पेड़ों की जड़ में हल्दी का चूर्ण डाल देने से फूल में कीड़ा नहीं लगता।

**नए लैम्प की बत्ती धुआँ दे तो—**नये लैम्प की बत्ती दो-तीन घण्टे सिरके में भिगोकर अच्छी तरह सुखा ली जाये तो जलते समय धुआँ न देगी।

**मुँह से प्याज की दुर्गंध आती हो—**प्याज खाने के बाद तुरन्त थोड़ी-सी अजवायन खा ली जाये तो मुँह से दुर्गंध नहीं आती।

**लोहे पर मोरचा—**बालू और तेल मिलाकर रगड़ने से लोहे का मोरचा साफ हो जाता है।

**कुनैन कड़वी न लगे—**पान खाकर ऊपर से कुनैन खाइये, तो कड़वी नहीं लगेगी।





